

Tampereen kaupungin kesäliikuttaja-projektin kuvaus, arviointi ja kehittäminen

Elsa Mantere

Tekijä(t) Elsa Mantere	
Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Tampereen kaupungin kesäliikuttaja-projektin kuvaus, arviointi ja kehittäminen	Sivu- ja liitesivumäärä 57 + 11
<p>Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhdessä Tampereen kaupungin varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen sekä tamperelaisten urheiluseurojen kanssa. Tampereen kaupunki toimi opinnäytetyön tilaajana sekä projektin toteuttajana. Urheiluseuroista valitut nuoret urheilijat toimivat projektin toteuttajina ja työntekijöinä. Työn taustalla on lasten laskenut liikunta-aktiivisuus ja tarve puuttua siihen. Lasten passiivisuus tulee tulevaisuudessa aiheuttamaan sekä kansallisia että kansainvälisiä ongelmia.</p> <p>Opinnäytetyön tavoite oli kesän 2015 kesäliikuttaja-projektin jälkeen kuvata, arvioida ja jatkokehittää toimintaa. Kesäliikuttaja-projektin tavoite oli lisätä liikuntaa lasten kerho- ja päiväkotipäivään. Tavoite oli myös muuttaa kerhojen ja päiväkotien arkityömiä yhä liikunnallisempaan suuntaan. Projekti oli osa Liikkuva koulu hanketta.</p> <p>Kesäliikuttaja-projektissa palkattiin urheilijanuoria tamperelaisista urheiluseuroista liikuttamaan ja järjestämään liikuntaa kaupungin kesäkerhoihin ja päiväkoteihin kesällä 2015. Nuorten tehtävänä oli ohjata lapsille liikunnallisia leikkejä ja pelejä kesäkerhoissa ja päiväkodeissa. Urheilijanuorten työvuorot toteutettiin siten, että heillä oli mahdollisuus täysipainotteiseen harjoitteluun työn ohella.</p> <p>Haastattelun ja havainnoinnin perusteella, jonka opinnäytetyön tekijä suoritti, liikuttajanuorten palkkaaminen lisäsi lasten liikuntaa kesäkerhoissa ja päiväkodeissa. Liikuttajanuorten osallisuudesta lasten päivään saatiin paljon positiivista palautetta heidän innostaessa lapsia liikumaan yhä enemmän. Positiivinen ilmapiiri oli mukana liikuntahetkissä, jotka toteutettiin eri kokoisissa ryhmissä. Liikuttajanuorten suurin haaste projektissa oli lasten motivointi ja innostaminen liikuntaan. Jo ennestään paljon liikkuvat lapset innostuivat toiminnasta suuresti, mutta valmiiksi passiivisia lapsia oli haastavaa saada osallistumaan vapaaehtoisesti toimintaan. Vapaaehtoisuus ja hauskanpito oli liikuntahetkien tarkoitus, eikä niistä haluttu tehdä pakollista toimintaa.</p> <p>Tulevina kesinä liikuttajanuorille tulee entistä enemmän kertoa liikunnan ohjaustyylien, ryhmätoiminnan ja liikunnan monipuolisuuden vaikutuksista lapsen liikuntamotivaatioon, sen ollessa suurin haaste kesällä 2015. Palautteen antoon tulee entistä enemmän kiinnittää huomiota, jotta se olisi yhä enemmän keskittynyt lapsen omaan suoritukseen.</p> <p>Liikunta olisi tulevaisuudessa saatava entistä vahvemmin mukaan kerho- ja päiväkotipäivään, jolloin liikunta olisi osa päivää, eikä vahvasti irrallinen osa. Kesäliikuttaja-projekti oli askel liikunnallisempaan päiväkot- ja kerhopäivään. Lapsia tulee innostaa omaehtoiseen liikuntaan, jota aikuinen ei jatkuvasti ole ohjaamassa. Aikuisen tulee luoda positiivinen ympäristö, jossa lapsella on mahdollisuus liikkua vapaasti oman tahdon mukaan. Opinnäytetyön pohjalta kesäliikuttaja-toimintaa lähdetään Tampereella kehittämään kesällä 2016.</p>	
Asiasanat Lapset, lastenliikunta, kuntayhteistyö, kehittäminen	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Näkökulmia lasten liikunnan järjestämiseen	3
2.1	Motoriset taidot	4
2.2	Kouluikäisten liikuntasuositukset ja suositusten täyttyminen	4
2.3	Liikunnan vaikutukset kouluikäisillä	6
2.3.1	Fyysiset vaikutukset	6
2.3.2	Psyykkiset vaikutukset	8
2.3.3	Sosiaaliset vaikutukset	9
2.4	Monipuolisuus liikunnassa	10
2.5	Liikunnan negatiiviset vaikutukset	12
3	Motivaatio ja sen vaikutukset lapsilla	14
3.1	Esimerkin voima	16
3.2	Ryhmässä toimiminen	17
3.3	Ohjaaminen	19
3.3.1	Ohjaustyyli	20
3.3.2	Ohjaustyylien soveltaminen	22
4	Kunta liikuntatoiminnan järjestäjänä	23
4.1	Kunta ja kolmas sektori yhteistyössä liikuntapalveluiden järjestäjänä	23
4.2	Esimerkkitapauksia kunnan ja kolmannen sektorin yhteistyöstä liikunnan järjestäjänä	25
4.3	Liikuntalain ja eri sektorien toiminnan toteutuminen Tampereella	26
5	Opinnäytetyön ja kesäliikuttaja-projektin lähtökohdat ja tavoitteet	28
6	Kesäliikuttaja-projektin vaiheet ja toiminta	31
6.1	Suunnittelu	31
6.2	Perehdytys	33
6.3	Toteutus	35
6.4	Arviointimenetelmät ja arvioinnin toteutus	38
7	Projektin merkitys sen eri osapuolille ja arvioinnin tulokset	41
7.1	Tampereen kaupunki	41
7.2	Urheiluseurat ja liikuttajanuoret	42
7.3	Päiväkotien ja kesäkerhojen lapset	43
7.4	Kesäkerhot ja päiväkodit	44
8	Pohdinta ja kesäliikuttaja-projektin jatkokehittämisehdotukset	45
	Lähteet	50
	Liitteet	58
	Liite 1. Hakuilmoitus urheiluseuroille	58
	Liite 2. Kesäkerhojen aikataulut kesäkuu	60

Liite 3. Kesäkerhojen aikataulut heinäkuu	62
Liite 4. Suunnittelupäivä	63
Liite 5. Liikuntavälinepussin sisältö	68

1 Johdanto

Lasten liikunnan määrä on viimeisinä vuosina laskenut huomattavasti. Piiraisen (2015) mukaan vähän liikkuminen aiheuttaa jo nyt suuren uhan kansanterveydelle ja tulevaisuudessa se tulee olemaan uhka kansantaloudelle. Totuus on, että vain murto-osa lapsista ja nuorista liikkuu edes sen verran, että se riittää terveyden ylläpitämiseksi. Liikunta-aktiivisuuden kasvattamiseksi Tampereen kaupungin varhaiskasvatus ja perusopetus aloitti kesäliikuttaja-projektin, jonka tarkoituksena on lisätä lasten liikunta-aktiivisuutta kerho- ja päiväkotipäivän aikana (Tiirikainen, M. 21.12.2015).

Kesäliikuttaja-projektin tavoitteena oli lapsen kerho- tai päiväkotipäivän liikunnallistaminen liikuttajanuorten avulla. Liikunta pyrittiin tuomaan yhä lähemmäksi lasten arkea ja sisällyttämään se luontevasti lasten arkipäivään. Opinnäytetyön tavoitteena on tämän kesäliikuttaja-projektin kuvaus, arviointi ja kehittämis ehdotukset. Opinnäytetyön tekijä toimi kesäliikuttaja-projektissa koordinaattorina, ollen toiminnassa mukana lähes koko projektin ajan.

Lähtökohtana kesäliikuttaja-projektille toimi tarve lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Jo aiemmin oltiin huomattu kaksi seikkaa: päiväkodeissa tai kerhoissa ei ollut selkeää aikaa, jolloin liikuntaa olisi ohjatusti sisällytetty päivän ohjelmaan sekä päivän aikana ei ollut tarpeeksi aikaa ja mahdollisuutta lasten omatoimiseen liikuntaan sisällä tai ulkona. (Tiirikainen, M. 22.12.2015.) Liikkuva koulu –projektia ja sen toimintamalleja haluttiin tuoda myös kesän toimintaan. Liikkuvan koulun tavoitteena on istumisen vähentäminen kouluissa, toiminnallisten koulupäivien lisääminen, välituntiliikunta sekä koulumatkojen hyödyntäminen päivän liikunnallistamisessa. (Liikkuva koulu).

Kesäliikuttaja-projektissa Tampereen kaupunki haki tamperelaisista urheiluseuroista nuoria ohjaamaan liikuntaa lapsille kaupungin kesäkerhoissa ja päiväkodeissa. Urheilijanuorille annettiin työn yhteydessä mahdollisuus täysipainoiseen harjoitteluun joustamalla työajoista. Liikuttajanuoret olivat iältään 17-25-vuotiaita. Liikuttajanuorten tehtävänä oli leikkiä ja pelata lasten kanssa innostaen heitä myös itse keksimään liikunnallisia leikkejä. Lasten ja nuorten on helppo ottaa esimerkkiä ihailemistaan urheilijoista, jolloin kiinnostus liikuntaan lisääntyy (Lehmuskallio 2011 ,30). Kesäliikuttaja-projektissa liikuttajanuoret toimivat esimerkkinä lapsille, kannustaen heitä liikkumaan.

Tampereen kesäkerhot olivat avoinna koulujen päättymisestä juhannukseen ja kerhot olivat tarkoitettu 1.-3.-luokkalaisille lapsille. Päiväkodeissa lapset olivat 1-6-vuotiaita. Lasten ikähaitari projektin aikana oli suuri, ja liikuttajanuorten tulikin ottaa huomioon kohde-

ryhmän ikä ja taitotaso. Liikuntaa toteutettiin ryhmissä, pienryhmissä tai henkilökohtaisena ohjauksena.

Tampereen kaupunki haluaa jatkossa panostaa entistä enemmän lasten liikuntaan (Tiirikainen, M. 21.12.2015). Kesäliikuttaja-projekti haluttiin kuvata ja arvioida, jotta tulevina kesinä toimintaa saataisiin kehitettyä entistä enemmän vastaamaan lasten tarpeita liikunnasta. Tampereen kaupunki tulee tulevana kesänä kehittämään toimintaa opinnäytetyön pohjalta tehtyjen kehitysehdotusten perusteella (Tiirikainen, M. 22.1.2016).

2 Näkökulmia lasten liikunnan järjestämiseen

Lapselle liikunta on hauskanpitoa ja yhdessäoloa. Liikunnan tulee olla hauskaa ja mielenkiintoista, jotta sen ääreen palattaisiin kerta toisensa jälkeen. (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 6.) Lapselle liikunta on oman kehon käyttämistä, itseensä tutustumista ja oman taidon toteuttamista. Lasten liikunta on monipuolinen ilmiö, johon lasketaan kaikki lapsen liikunnallinen aktiivisuus. (Sääkslahti 2015, 141-143.)

Lapsen liikunta, fyysinen aktiivisuus ja liike jo varhaislapsuudesta lähtien ovat huomattavan tärkeää tarkastellessa aikuisten fyysistä aktiivisuutta. On havaittu, että liikkuvat ja fyysisesti aktiiviset lapset liikkuvat todennäköisesti myös aikuisena. (UKK instituutti 2014.) Toisaalta on myös todettu, että liikunnallinen passiivisuus lapsuudessa aiheuttaa liikunnallista passiivisuutta myös aikuisiällä (Valtion liikuntaneuvosto 2014,1). On siis tärkeää kannustaa ja kehottaa lapsia sekä nuoria liikkumaan läpi lapsuuden ja murrosiän, jolloin suurin romahdus liikuntamäärässä usein tapahtuu. Mitä pidemmälle lapsi tai nuori harrastaa liikuntaa, sitä todennäköisemmin heistä kasvaa liikkuvia aikuisia. (UKK instituutti 2014.)

Liike on lapselle luonnollista ja yksi keskeisimmistä asioista lapsen elämässä. Liike ja liikunta vaikuttaa kaikkiin keskeisiin lapsen kehityksen vaiheisiin. Näitä vaiheita on motorinen, tiedollinen, taidollinen ja tunne-elämän kehitys. Oivallus ja oppiminen ovat lapselle liikunnan sivutuotteita. Tärkeintä on kuitenkin onnistumisen kokemukset ja pätevyyden tunteet liikunnassa. (Autio&Kaski 2005, 54.) Näitä onnistumisen ja pätevyyden tunteita tulisi lapselle tulla viikon jokaisena päivänä, ja lasta tulisikin innostaa liikuntaan mahdollisimman paljon. Arkiliikunta onkin yksi parhaista keinoista lisätä lapsen päivittäistä aktiivisuutta. Koulumatkan kävely tai pyöräily sekä välitunneilla liikkuminen lisäävät päivän aktiivista aikaa huomattavasti. (Kotiranta, Serti & Schroderus 2007, 11.)

Lapselle liikunta on väline ymmärtää ja kokea ympäröivää maailmaansa. Ymmärryksen ja kokemuksen perustana on, että lapsi saa liikkua, koskettaa ja tuntea. Liikkumalla lapsi pystyy harjoittelemaan erottelemisen taitoa sekä hahmottamaan kokonaisuuksia. Liike ja omilla käsillä tekeminen onkin lapselle luontainen oppimisen väline. (Autio & Kaski 2005, 41.) Liikkuminen tukee lapsen koko hyvinvointia ja auttaa lasta kehittymään ikä kautensa edellyttämällä tavalla. Lapsen liikkumiseen ei tarvita kilpailuhenkeä tai suuria tavoitteita. (Kotiranta ym. 2007, 11.)

2.1 Motoriset taidot

Motoristen perustaitojen hallitseminen ja niiden oppiminen jo nuoruudessa on perusta liikunnalle aikuisuudessa sekä auttaa selviytymään myös elämän fyysisistä haasteista (Jaakkola 2014, 14). Motoristen liikuntataitojen heikko hallinta vaikuttaa negatiivisesti lapsen ja nuoren pätevyyden tunteeseen, joka puolestaan edistää liikunnasta syrjäytymistä. Toisaalta vahvat motoriset taidot edesauttavat liikuntataitojen oppimista, jolloin liikunnasta tulee yhä mielekkäämpää sen tuottaessa positiivisia pätevyyden kokemuksia. (Valtion liikuntaneuvosto 2014, 1.)

Motorisiin perustaitoihin luetaan tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä käsittelytaidot. Tasapainotaidoilla tarkoitetaan kykyä pysyä paikallaan (staattinen tasapaino) sekä kykyä pitää tasapaino liikkeessä (dynaaminen tasapaino). Tasapainotaitoja ovat muun muassa koukistuminen, ojentaminen sekä heiluminen. Näiden oppimien vaatii lapselta kykyä hallita lihas- ja tasapainoaisteja. Liikkumistaidoilla tarkoitetaan kykyä tai taitoa liikkua paikasta toiseen. Liikkumistaitoja onkin siis esimerkiksi kieriminen, ryömiminen, juokseminen ja kävely. Liikkumistaitojen oppimiseen lapsella tulee olla tarpeeksi hyvät tasapainotaidot. (Tuomi 2009, 9.) On tärkeää, että perusliikkeet kuten ryömiminen, hyppääminen, juokseminen ja kiinniottaminen opittaisiin jo lapsena (Kotiranta ym. 2007, 11).

Käsittelytaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotorisilla, eli suurilla lihasryhmiä vaadittavilla taidoilla, joiden tarkoitus on tuottaa voimaa tai pysäyttää erilaisten välineiden liike, tarkoitetaan muun muassa heittämistä, potkaisemista ja kiinniottamista. Pieniä lihasryhmiä ja lihaksia sekä silmäkäsikoordinaatiota hyödyntäviä hienomotorisia taitoja ovat esimerkiksi tikan heittäminen, kirjoittaminen ja tarkkuusheitto. (Jaakkola 2010, 48; Jaakkola 2014, 13.)

Zimmer (2002, 57) puolestaan jaottelee motoriset taidot pienillä lapsilla lähinnä arkisiin kykyihin, jotka kuitenkin myöhemmällä iällä luovat pohjaa urheilullisille motorisille perustaidoille. Pienillä vauvoilla liikkeet ovat vielä koko kehon liikehdintää, kun taas vanhemmilla lapsilla on taito käyttää kehoaan kokonaisvaltaisemmin muodostaen erilaisia liikekokonaisuuksia. Lapsen tulee oppia tuntemaan kehonsa eri osat ja liikkumismahdollisuudet. Nuorelle lapselle keho ja sen liike on ennen kaikkea väline uuden oppimiselle. (Kotiranta ym. 2007, 11.)

2.2 Kouluikäisten liikuntasuositukset ja suositusten täyttyminen

Suomalaisille on viimeisten vuosien aikana tehty erilaisia suosituksia liikunnan suhteen. Näillä suosituksilla tarkoitetaan ohjeistuksia siitä, mikä on eri ikävaiheissa oleville suoma-

laisille tarpeellinen liikunnan määrä terveyden ylläpitämisen näkökulmasta. (Jaakkola 2014, 17.) Kouluikäisten (7-18 vuotiaiden) yleisliikuntasuositus on 1-2 tuntia päivässä fyysisesti aktiivista ja monipuolista toimintaa. Liikuntaa tulisi harrastaa viikon jokaisena päivänä ja pitkiä liikkumattomia ajanjaksoja tulisi välttää. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18-19.) Vuonna 2008 tulleiden liikuntasuosistusten mukaan liikuntaa tulisi harjoittaa vähintään 10 minuuttia kestävässä annoksissa. Liikunta-annoksen tulisi nostattaa sydämen sykettä sekä kiihdyttää hengitystä ainakin jonkin verran. Liikunnan tulisi olla monipuolista sekä ikään soveltuvaa. (Jaakkola 2014, 17.)

Tarkempi ikään perustuva liikuntasuositus 7-12 -vuotiaille nuorille on 1,5-2 tuntia päivässä, mutta suositeltavaa on silti liikkua monta tuntia päivittäin. 13-18 -vuotiaiden liikuntasuositus on 1-1,5 tuntia päivässä. Se on hieman vähemmän mitä nuoremmilla koululaisilla, sillä yli 13-vuotiaat nuoret jaksavat olla paikallaan pidempiä aikoja. Kuitenkin nuoret elävät vielä voimakkaan kasvun ja kehityksen vaihetta, ja liikunnan tulisi kuulua edelleen päivittäisiin rutiineihin. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18-19.)

Uusissa suosituksissa myös paikallaanolo on keskitytty. Näiden suositusten mukaan lapsen tai nuoren ei olisi hyvä olla paikallaan yli kahta tuntia. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4.) Ruutuaikaa erilaisia medialaitteita kuten televisiota, tietokonetta ja tablettia käyttäen tulisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 24). Hyvänä käytäntönä voidaankin pitää sitä, että päivään kuuluu vähintään yhtä paljon liikuntaa kuin ruutuaikaa (Neuvokas perhe).

Piirainen (2015) herätti suomalaiset keskustelemaan vakavasti lasten vähentyneestä liikunta-aktiivisuudesta. Vähän liikkuminen aiheuttaa jo nyt suuren uhan kansanterveydelle ja tulevaisuudessa se tulee olemaan uhka kansantaloudelle. Totuus on, että vain murto-osa lapsista ja nuorista liikkuu edes sen verran, että se riittää terveyden ylläpitämiseksi. Syitä liikkumattomuudelle on löydetty monia: helpottunut elämä, koululiikunta on minimisään ja luonnollisia liikkumisen paikkoja on karsittu. Vallalla on myös ylisuojeleva kulttuuri, jossa vanhemmat eivät uskalla antaa lasten esimerkiksi kiipeillä puissa, vaan toivovat lapselta rauhallisuutta.

Kansallisen LIITU-tutkimuksen mukaan ainoastaan viidesosa lapsista ja nuorista liikkui terveydelle riittävän määrän. Yhdeksäsluokkalaiset liikkuvat kaikista tutkimusikäluokista vähiten (5., 7. ja 9. luokkalaiset). Vielä viidesluokkalaisista kaksi kolmasosaa liikkui terveydelleen riittävästi. Tämä tukee jo ennestään tunnettua drop out –ilmiötä, jossa liikunnan määrä vähenee huomattavasti siirryttäessä yläkouluun. Tutkimuksen mukaan keski-

määrin pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt jokaisessa tutkitussa ikäluokassa. (Kokko ym. 2015, 15-16.)

Tilanne on saanut huomiota myös eduskunnassa ja liikunnan uusi opetussuunnitelma tulee voimaan vuonna 2016. Uusi opetussuunnitelma painottaa liikunnasta tulevaa nautintoa ja hauskuutta samalla, kun lajikeskeisyydestä pyritään pääsemään eroon. Liikuntatuntien määrää myös kasvatetaan kouluissa. Tulevaisuudessa jokaisen tahon lasten elämässä tulee ottaa vastuuta liikunnan järjestämisestä ja sen tuomisesta takaisin suomalaisten arkeen. Tähän tarvitaan yhteistyötä sekä koulujen että kodin välillä unohtamatta kuntaa ja urheiluseuroja. Piiraisen mukaan on aika lopettaa vastuun siirtäminen eteenpäin seuraavalle toimijalle. (Piirainen 2015.)

2.3 Liikunnan vaikutukset kouluikäisillä

Jokainen lapsi ja myös aikuinen tarvitsee liikuntaa. Liikunnan vaikutukset kehon positiiviseen hyvinvointiin on huomattavat. Liikunta on keino monien sairauksien hoitoon sekä ennaltaehkäisyyn. (TEKO-terve koululainen.) Liikunta vaikuttaa lapsen koko hermoverkoston ja sen kehittymiseen. Tämän vuoksi liikunnan harjoittaminen jo varhaislapsuudesta asti, on todella tärkeää. Liikunnan vaikutukset minäkäsitykseen ja sosiaaliseen kehitykseen on erityisen tärkeitä lapsilla. Lasten liikunnassa ei myöskään kannata unohtaa liikunnan merkitystä oppimisvälineenä. (KIRPPANAT – liikuntaa pienestä pitäen.)

Liikunnan puute tai sen vähyys aiheuttaa terveydellisiä vaaroja ja haittoja. Tämä on teollistuneissa maissa yleisin muutettavissa oleva toimintakykyä ja terveyttä huonontava tekijä. (Tammelin 2013, 62.) Lapsilla ja aikuisilla liikunnan vaikutukset eroavat toisistaan monilta osin. Onkin siis tärkeää, että lasten ja nuorten liikuntaan panostetaan sekä kodin että koulun toimesta. Erityisesti vähän liikkuviin lapsiin tulisi kiinnittää paljon huomiota. Liikunnan moninaiset positiiviset vaikutukset ovat perusteena sille, että jokaisen tulisi liikkua itselle mieluisella ja riittävällä tavalla. (Telama yms. 2001.) Alla on kerrottu tarkemmin ihmisestä psykofyysissosiaalisena kokonaisuutena, erotellen kaikki osa-alueet omaksi kappaleiksi.

2.3.1 Fyysiset vaikutukset

Riittävä ja monipuolinen liikunta tukee lapsen normaalia kasvua ja kehitystä monin tavoin. Liikunnalla voidaan ehkäistä monia terveysriskejä jo lapsuudessa. Tämä edellyttää kuitenkin liikunnallisen elämäntavan säilymistä aikuisikään. Liikunnasta saadut terveysvaikutukset häviävät, jos liikunta lopetetaan jo kouluiässä tai sen jälkeen. (Rajala ym. 2010 ,5.)

Liikunta ehkäisee sydän- ja verisuonitauteja, erilaisia syöpiä, ylipainoa sekä metabolisen oireyhtymän oireita. Liikunnalla on myös positiivinen vaikutus kehon rakenteisiin, kuten luun tiheyteen. (Jaakkola 2014, 17.) Monipuolinen liikunta tukee hermostollista kehitystä ja vahvistaa edellytyksiä uusien asioiden, myös muiden kuin liikuntataitojen, oppimiseen. (TEKO-terve koululainen) Fyysinen aktiivisuus onkin välttämätöntä lapsen normaalin kasvun tukemiseksi. (Syväoja ym. 2012, 30).

Erityisesti ylipainon ehkäisyssä liikunnalla on todettu olevan tärkeä merkitys. Ylipaino on seurausta liiallisesta energiansaannista suhteessa energiankulutukseen. Lisäämällä liikuntaa myös energiankulutus kasvaa, liikunnan lisätessä energiankulutusta. (Rajala ym. 2010, 14.) Lihavuuteen liittyy aineenvaihdunnallisia sairauksia kuten kakkostyyppin diabetes. Nämä johtuvat vyötärölihavuudesta, joka aiheuttaa vatsaontelon ja maksan ympärille kertyneestä rasvasta. Liikunta onkin tässä tapauksessa sopiva ennaltaehkäisy. (Terveyskirjasto 2015.)

Liikunta lisää myös aivojen tilavuutta ja toimivuutta, erityisesti niillä alueilla, joilla muisti- ja toiminnanohjaus sijaitsevat. Tämä havainto on ollut yksi tärkeimmistä tutkittaessa liikunnan vaikutusta oppimiseen. On myös huomattu motoristen ja kognitiivisten taitojen kehittyvän samaan aikaan, sillä samat keskushermoston mekanismit vastaavat molemmista toiminnoista. (Syväoja 2012, 29.) Vanhemmalla iällä tämä vaikuttaa ehkäisevästi muistisairauksien kuten Alzheimerin taudin syntymiseen (Kotiranta ym. 2007, 8).

Liikunnan positiivisia fyysisiä vaikutuksia on myös fyysisen kunnon kasvaminen (Hakkarainen ym. 2009, 37) Liikunnan toistuessa useasti liikunnan aiheuttama kuormitus on elimistön eri osille ärsyke, jonka seurauksena kyseinen elin tai toiminto pyrkii mukautumaan niin, että se kestää tulevaisuudessa paremmin liikunnan aiheuttamaa kuormitusta. Osalle elimistä tämä liikunnan aiheuttama kuormitus on suorastaan välttämätöntä. Liikunnasta aiheutuvat mukautumisilmiöt ovat siis taustalla lähes poikkeuksetta fyysistä suorituskkyä eli kuntoa edistämässä. (Arvonen 2004, 54.)

Mitä enemmän lapsi liikkuu, sitä enemmän hänen liikuntataidot kehittyvät. Liikuntataitojen kehittyessä lapsi luontaisesti hakee itselleen fyysistä haastetta, jolloin onnistumisen riemu tuottaa niin paljon mielihyvää, että lapsi hakee näitä onnistumisia uudelleen ja uudelleen. Tästä syntyy positiivinen kierre, jota kutsutaan liikunnalliseksi elämäntavaksi. Liikunnallinen elämäntapa näkyy lapsen toimissa. Lapsi valitsee useimmin fyysisen tavan toimia, hakeutuu fyysisesti haastaviin leikkeihin ja myöhemmällä iällä kiinnostuu lisähaasteista liikunnassa. Perheellä on suuri rooli lapsen liikunnallisen elämäntavan vahvistajana. Per-

heessä, jossa seurataan urheilua ja liikutaan paljon, lapsi omaksuu huomaamattaan liikunnallista elämäntapaa. (Sääkslahti 2015, 142.)

2.3.2 Psyykkiset vaikutukset

Liikunnalla pystytään kehittämään lapsen minäkäsityksen rakentamista tarjoamalla heille pätevyyden kokemuksia erilaisissa liikunnallisissa tehtävissä (Jaakkola 2014, 17-18). Lapsi tarvitsee positiivisen kokemuksen sekä palautetta liikunnasta, jotta positiivisia vaikutuksia on mahdollista saavuttaa. Negatiiviseksi koettu liikunta voi aiheuttaa jo pienillä lapsilla ikäviä kokemuksia, jotka heijastuvat tulevaisuuteen haluttomuutena liikkua. (UKK-instituutti 2014.)

Palautteen tulisi aina keskittyä lapsen liikuntasuoritukseen, ei persoonaan (Sääkslahti 2015, 108). Lapsi, joka luokitellaan ikätovereidensa tai aikuisten toimesta heikoksi liikkujaksi, jolta ei edes odoteta pätevyyttä liikunnassa, alkaa tuntea myös itse olevansa epäonnistuja. Tämä ilmenee alistumisena, vetäytymisenä ja jopa aggressiivisena toimintana, jolla lapsi pyrkii peittämään omat liikunnalliset puutteensa. (Zimmer 2002, 24.) Vähentämällä muihin vertaamista, ohjaajan tulisi suunnitella painottaen opetusmenetelmiä, jotka suosivat eriyttämistä, yksilöllisyyttä, yhteisöllisyyttä sekä itseohjautuvuutta (UKK-instituutti 2008, 80).

Positiivinen kokemus liikunnasta on lapselle voimavara, joka voi tukea lapsen persoonallisuuden ja terveen itsetunnon kehittymistä. Aktiivisella liikunnalla on todettu olevan yhteys vähäisempiin somaattisiin ja sosiaalisiin ongelmiin. Sen on huomattu helpottavan myös tarkkaavaisuus ja käyttäytymishäiriöitä. Liikunta auttaa lasta tuntemaan itsensä tärkeäksi, kehittää itsetuntoa sekä tyytyväisyyttä itseensä. (UKK-instituutti 2008, 79.)

Vahva mieli ja mieliala on voimavara, johon kuuluu stressin hallinta, ahdistuksen ja menetyksen sietäminen sekä sopeutuminen vallitsevaan tilanteeseen. Säännöllisellä liikunnalla on huomattu olevan yhteys muun muassa alhaisempiin stressitasoihin. (UKK-instituutti 2008, 79.) Liikunta saattaa pienentää myös masennuksen kehittymisen riskejä ja erityisesti vähentää jo kehittyneen masennuksen oireita. Liikunnan on myös todettu auttavan toipumiseen pitkäaikaissairauksista. Liikunnalla ollaan voitu parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua, sekä ehkäistä sairauden uusiutumista tai pahenemista. (Arvonen 2004, 55.)

Liikunta vaikuttaa ihmiseen ensinnäkin välittömästi ilmenevien ja lyhytkestoisten positiivisten vaikutusten myötä. Liikunta saa aikaan myös pidempiaikaisia vaikutuksia pidempään

kestävien rakenteiden ja toimintojen kautta. Välittöminä vaikutuksina liikunta tuottaa ilon, onnistumisen, yhdessäolon ja yhdessä tekemisen kokemuksia. Näillä voi olla suuriakin vaikutuksia elämän rikastuttajana. Usein toistuvina rutiineina ne parantavat elämän kokonaisuutta, ylläpitävät ja lisäävät elämänhalua. (Arvonen 2004, 53.)

Liikunta antaa mahdollisuuden ja auttaa lasta ilmaisemaan itseään myös kehollisesti. Kehollinen ilmaisu on vastakohta suorittamiselle ja näin ollen antaa lapselle mahdollisuuden kokea flow-tila liikunnan avulla. Lapset ovat luonnostaan hyvin kehollisia, mutta jo varhaislapsuudessa on huomattu, että lapsella on vaikeuksia saada toimia itselle ominaisella ja luontaisella tavalla. (Sääkslahti 2015, 108.)

Nykyään on jo löydetty yhteyttä liikunnan ja aivojen kehittymisen sekä koulussa menestymisen välillä (Jaakkola 2014, 18). Tutkimuksissa on saatu selville uutta tietoa fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntapojen positiivisista vaikutuksista kognitiivisiin taitoihin ja oppimisvaikeuksiin, kuten keskittymiskykyyn, tarkkaavaisuuteen, tiedonkäsittely- ja muistitoimintoihin. (Valtion liikuntaneuvosto 2014, 1). Liikunnalla ja oppimistuloksilla onkin huomattu olevan positiivinen yhteys. Erityisesti koulupäivänaikainen liikunta ja hyvä kestävyyskunto ovat olleet yhteydessä hyviin koulutuloksiin. (Syväoja ym. 2012, 13.)

Tutkimusten mukaan koulupäivän aikainen liikunta, hyvä fyysinen kunto sekä runsas fyysinen aktiivisuus on yhteydessä parempiin oppimistuloksiin. Yksittäisten tutkimusten mukaan fyysisellä aktiivisuudella on ollut positiivisia vaikutuksia muun muassa luokahuonekäyttäytymiseen ja oppituntiosallistumiseen. On myös todettu, että hyväkuntoisilla opiskelijoilla on vähemmän poissaoloja ja he suhtautuvat myönteisemmin jatko-opiskeluun. (Syväoja ym. 2012, 29.)

2.3.3 Sosiaaliset vaikutukset

Liikunta kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja sekä reilun pelin ymmärrystä. Liikunnan on todettu myös kehittävän ja luovan sosiaalisia suhteita. (UKK-intituutti 2014.) Liikunta tarjoaa parhaimmillaan mahdollisuuden sosiaalisten taitojen, sekä sosiaalisten vuorovaikutustaitojen oppimiseen (Syväoja ym. 2012, 30). Lasten leikeissä hyväksyntä ja arvonnanto perustuu monesti fyysisten ja motoristen taitojen pohjalta. Iässä, jossa fyysiset suoritukset ja motoriset kyvyt ovat erityisen tärkeitä, lapsen sosiaalinen asema ryhmässä voi perustua liikunnallismotorisiin taitoihin. (Zimmer 2002, 24.)

Ihmisille on tärkeää tuntea läheisyyttä ja kuulua johonkin yhteisöön. Liikunnan avulla voidaan muodostaa erilaisia ryhmiä tai joukkueita, joissa osallistujille mahdollistetaan näiden

tunteiden kokeminen. Oma laji tai mielenkiinto liikunnassa saattaa parhaimmillaan kehittää harrastajan tai kilpaurheilijan identiteettiä. Näissä tapauksissa oman lajin piiriin voi hakeutua muun muassa uudella paikkakunnalla. Yhdessä toimiminen luo yhteisöllisyyttä. Tämä onkin yksi kasvatusvuorovaikutuksen tärkeimpiä päämääriä. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 203.)

Sosiaalisia vaikutuksia mietittäessä, on hyvä muistaa, että liikunta on myös vahvasti kansainvälinen ilmiö. Monia eri liikuntamuotoja harrastetaan lähes samanlaisina eri puolilla maailmaa ja pienet erot tuovat vain värikyyttä lajiin. Liikunnan ollessa fyysinen laji, perustuu se suurimmilta osin non-verbaaliseen viestintään. Tämä avaa mahdollisuuksia kohdata eri kansallisuuksista tulevia ihmisiä. Tätä ollaankin käytetty hyväksi kansainvälisessä yhteistyössä. (UKK-instituutti 2008, 66.)

Liikunnan avulla pyritään myös kotouttamaan maahanmuuttajia uuteen maahan. Liikunnan suosiminen kotouttamisessa perustuu liikunnan ja urheilun konkreettisuuteen ja kansainvälisyyteen. Liikunnan avulla solmitut sosiaaliset suhteet voivat auttavat maahanmuuttajia kotoutumisessa ja jopa työn haussa. Suomen visio onkin, että kaikilla taustasta huolimatta olisi yhdenvertainen mahdollisuus toteuttaa liikunnallista elämäntapaa ja kokea yhteisöllisyyttä liikunnan avulla. Liikunta ymmärretään suureksi osaksi kansalaisten hyvinvointia. Tämä mahdollisuus halutaan tarjota myös maahanmuuttajille (Opetusministeriö 2010, 7,11)

On selvinnyt, että tytöillä omatoiminen liikunnan harrastaminen on yhteydessä parempaan terveystajuun kaikilla terveyden osa-alueilla. Pojilla samanlaista yhteyttä ei näin voimakkaasti ole löydetty. Seurassa liikkumisen on huomattu kasvattavan tyttöjen terveystajua osalla terveyden osa-alueista. Pojilla seuraharrastaminen ei kytkeydy parempaan terveystajuun juuri lainkaan. Ryhmässä tai seurassa liikkuminen ei siis aina tuo tullessaan pelkkiä positiivisia vaikutuksia. Puhetta on aiheuttanut muun muassa urheilun ja alkoholin tiivis kietoutuminen toistensa ympärille. On todistettu alkoholin negatiiviset terveysvaikutukset, mutta silti monen urheilutapahtuman katsomoissa ja mainoksissa se on näkyvästi esillä. Tämä saattaa antaa väärää esimerkkiä nuorille alkoholin käytöstä, eikä edesauta terveellisiin elämäntapoihin. (Koski 2015, 28-29.)

2.4 Monipuolisuus liikunnassa

Lasten monipuolisella liikunnalla tarkoitetaan sekä kestävyyskunnon että lihaskunnon ja –hallinnan kehittämistä (Jaakkola 2014, 17). Monipuolinen liikunta sisältää kaikkia motorisia perustaitoja: liikkumistaitoa, tasapainotaitoa sekä välineenkäsittelytaitoa. Kaikki monipuo-

lisuutta lisäävät harjoitteet ja virikkeet liikunnassa ovat hyödyllisiä lasten ja nuorten liikunnassa ja se olisi hyvä pitää mielessä suunnitellessa liikuntaa lapsille. Monipuolisuuden kannalta tärkeätä on myös vaihtuvuus. Vaihtuvuutta harjoituksiin ja liikuntaan voidaan lisätä käyttämällä eri ympäristöjä ja välineitä. Lasten liikkuesssa erilaisilla alustoilla, erilaisia välineitä käyttämällä sekä eri vuoden aikoja hyödyntäen liikunnasta tulee monipuolista ja kaikki motoriset perustaidot sisältävää. (Hakkarainen ym. 2009, 346.) Lapselle monipuolisuus liikunnassa on näiden motoristen perustaitojen oppimisen ehto. Harjoitus tekee mestarin, joten erilaisia toistoja tarvitaan paljon. (UKK-intoituutti 2007, 21.)

Liikunnan perustaitojen oppiminen kuuluu jokaisen lapsen perusoikeuksiin. Perustaitojen harjoitus on hyvä aloittaa jo lapsena ja kehittymistä tapahtuu pitkälle aikuisuuteen. Lapsen fyysinen kasvu on jatkuvaa, mutta suhteellisen tasaista. Tästä syystä lapset kehittyvät liikunnallisesti nopeasti ja oppivat uusia taitoja helposti. Lapsen elimistö tarvitsee normaaliin kehitykseen päivittäistä ja monipuolista liikuntaa stimuloidakseen sitä. Varsinkin alakouluikäiset tarvitsevat päivässä runsaasti monipuolista liikuntaa täyttääkseen liikuntatarpeensa. (UKK-instituutti 2008, 21.)

Monipuolinen liikunta tukee lasten hermostollista kehitystä ja vahvistaa myös tiedollisten asioiden oppimista. Motoristen perustaitojen automatisoituminen vaatii monia toistoja ja aikaa kehittyäkseen. Automatisoituminen on kuitenkin edellytys uusien, yhä erikoistuneempien taitojen oppimisille. Lapsena opitut hyvät perustaidot avaavat aikuisuudessa lukemattomia harrastemahdollisuuksia. (UKK-instituutti 2008, 22.)

Nuoruudessa monipuolinen liikunta edesauttaa tasapainoista fyysistä kehitystä. Nuoruudessa on tärkeää ottaa huomioon murrosiän tuomat muutokset. Osa fyysisistä suorituksista on turvallista suorittaa vasta murrosiän jälkeen. Monipuolisuus on nuorilla myös motivaatiotekijä. Se ehkäisee kyllästymistä ja liikunta pysyy mielenkiintoisena ja mielekkäänä. (UKK-instituutti 2008, 22.) Yksittäisen suorituksen liiketekijöitä (tila, aika, voima, suunta, taso ja suhde) vaihtelemalla harjoitusta on mahdollisuus saada yhä monipuolisemmaksi ja vaihtelevammaksi. Liiketekijöillä on vaikutus myös toiminnan sisältöön, sillä niitä vaihtelemalla tehtävien vaikeustasoa voidaan muuttaa. (Hakkarainen ym. 2009, 347.)

Lapsille ja nuorille merkittävimpiä liikunnan harrastamisen muotoja ovat leikki, koululiikunta, harrasteliikunta ja kilpaurheilu (Hakkarainen ym. 2009, 34). Liikuntaharrastus lapselle esimerkiksi 1-2 kertaa viikossa on hyvä lisä liikunta-annokseen, mutta ei yksinään riitä kattamaan liikuntasuosituksia. Tärkeämpää onkin, mitä tapahtuu liikuntaharrastuksen ulkopuolella koulujen kentillä, välitunnilla ja vapaa-ajalla. Liikuntaharrastusta valitessa on hyvä kuunnella lapsen toiveita ja mielipiteitä. Harrastuksen tulee olla sellainen, joka toteu-

tetaan lapsen ehdoilla ja hänen omasta tahdostaan. (UKK-instituutti 2008, 22.) Arki- ja hyötyliikunta on lapselle hyvä keino lisätä liikunta-aktiivisuutta päivään. Arkiliikunta on kaikkea päivän aikana tapahtuvaa liikettä ja liikkumista, jota ei lasketa vapaa-ajan liikkumiseksi. Esimerkkejä arkiliikunnasta on kävely kouluun/töihin, haravointi ja siivoaminen. Arkiliikunta on myös yksi helpoimmista tavoista lapsen liikkua yhdessä vanhemman kanssa. (UKK-instituutti 2015.; Lehmuskallio, Konkarikoski & Tiistola 2015, 75.)

Liikunnan yksipuolisuus on huomattu ongelmaksi erityisesti, jos lapsella on jokin tietty laji, jota hän harjoittaa kilpailumielessä. Eri lajien ongelma on ollut mustasukkaisuus toisista lajeista, vaikka ennemmin eri lajeista ja harjoitustyyleistä tulisi ottaa mallia ja uusia virikkeitä monipuolistamaan omaa lajia. Monipuolisesti harjoitellut ja monipuolisia virikkeitä herkkyyksikaudena saanut lapsi kehittyy taitavaksi liikkujaksi ja monipuoliseksi urheilijaksi. Yksipuolinen harjoittelu lapsuudessa aiheuttaa ongelmia tulevaisuudessa, sillä keho ei osaa ottaa vastaan kovenevaa harjoitustahtia. (Rinta, Lipponen, Lind & Tamminen 2008, 18-19.)

2.5 Liikunnan negatiiviset vaikutukset

Liikunnalla saattaa olla myös negatiivisia vaikutuksia. Liian yksipuolinen tai runsas harjoittelu saattaa aiheuttaa uupumusta, masennusta tai vääristynyttä minäkuvaa. Myös kilpailun liiallinen korostaminen lisää stressiä ja ahdistuneisuutta. Erityisen ongelmallista tämä on tilanteissa, jossa nuori kokee häneen kohdistuneet ulkopuoliset odotukset liian suuriksi. Jos nuorella on itsellään tunne, ettei hänellä ole mahdollisuutta odotuksia täyttää, voi hän tuntea alemmuudentunnetta sekä masentuneisuutta. (UKK-instituutti 2008, 79.) Liikunta-aktiivisuudella ei aina ole pelkästään positiivista vaikutusta nuoren itsetuntoon. Erityisesti yksilöiden välistä kilpailua ja henkilökohtaista suorituskkyä korostava liikunta ja urheilu saattaa aiheuttaa vääristynyttä kehonkuvaa nuorilla. (Pihlajaniemi 2014, 19.)

Liikkumisen positiiviset vaikutukset ovat moninaiset, kunnes sen suorittamisesta tulee pakko. Tällöin liikunta ei enää edistä terveyttä, vaan on terveydelle ainoastaan huonoksi. Liikunnasta tulevaan hyvinolontunteeseen jää koukkuun ja sitä haluaa aina vain enemmän ja enemmän. Liikuntariippuvainen ei välttämättä enää saa liikunnasta hyvää oloa, vaan siitä on tullut pakko, joka on suoritettava. Kun liikunnan suunnittelu, toteutus ja onnistuminen alkaa vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin, on läheisten puututtava asiaan. Liikuntariippuvainen ei monesti itse tunnista ongelmaa. (Kaski 2007.)

Urheilevien nuorten mielikuvat ihannevertalosta on sopivan lihaksikas. Muotoja pitää löytyä, mutta ei liikaa. Tämä mielikuva voi äärimmillään altistaa nuoria urheilijoita ja ei-

urheilevia nuoria syömishäiriöön. Liiallinen urheilu sekoittaa hormonijärjestelmää ja aiheuttaa ruokahaluttomuutta. Syömishäiriön synty on kuitenkin moninainen prosessi, eikä sen syitä olla vielä pystytty selvittämään. Ulkonäköpaineet ja huoli kehityksestä on kuitenkin monesti taustalla, tutkittaessa liikunnan vaikutuksia syömishäiriön synnyssä. (Frantsi.)

Liikunnan riskeihin voidaan laskea myös kuuluvan liikunnasta aiheutuvat liikuntavammat. Liikunnasta aiheutuvat fyysiset vammat voidaan luokitella akuutteihin vammoihin ja rasitusvammoihin. Akuutteja vammoja syntyy monesti vauhdikkaassa liikunnassa kuten pallopeleissä ja pikajuoksussa. Akuutteja vammoja ovat muun muassa venähdykset, ruhjeet, murtumat tai haavat. Rasitusvammat syntyvät väärästä suoritustekniikasta, lihaskunnon tai lihashallinnan puutteellisuudesta tai liian suuresta ja yksipuolisesta kuormituksesta. Rasitusvammaksi luokitellaan esimerkiksi rasitusmurtuma. Kaikkien vammojen ehkäisyssä auttaa järkevä harjoittelu, kehonhallinnan ja koordinaatiokyvyn harjoittaminen sekä taito ja tekniikkaharjoittelu. (Lehtinen, Lehtinen & Paakkari 2014.)

Lasten liikuntavammat johtuvat monesti toistuvasta ja liian kuormittavasta harjoittelusta, johon ei olla yhdistetty arkiliikuntaa tai pihaleikkejä. Lasten yleistaidoissa on siis puutteita, joita ei pystytä kehittämään kalliilla lajivuoroilla, joilla pitää keskittyä kyseisen lajin harjoitteluun. Lasten urheiluvammat eivät kuitenkaan monesti ole vakavia. Keho on huomattavasti kevyempi kuin aikuisilla ja vauhti pienempi. Myös jänteet ja nivelsiteet ovat lapsilla elastisempia kuin aikuisilla. (Mänttari 2013.)

3 Motivaatio ja sen vaikutukset lapsilla

Käsitellessä motivaatiota ja sen merkitystä on muistettava, että lasten liikunnassa motivaation osuus on suuri. Kaiken ohjatun liikunnan tulisi kasvattaa lapsen omaa motivaatiota liikuntaan. Motivaatiosta puhuttaessa tällä tarkoitetaan lapsen sisäisen motivaation syntymistä liikuntaa kohtaan. (Jaakkola 2014, 18.)

Terminä motivaatio tulee latinankielisestä sanasta *movere* 'liikkua'. Roberts (2012, teoksessa Liukkonen & Jaakkola, 2013. 145) määrittelee motivaation näkyvän käyttäytymisessämme kahdella tavalla. Motivaatio toimii innoittajana toimia tietyllä tasolla. Toisaalta motivaatio suuntaa myös käyttäytymistämme. Halutessamme siis saavuttaa jokin tavoite, motivaatio ohjaa meitä toimimaan tavoitteen mukaisesti. Liikuntaan hyvin motivoitunut ponnistelee muun muassa liikuntatunneilla enemmän kuin vähemmän motivoitunut luokkatoverinsa.

Tunnetuimpia motivaation tutkijoita ovat Abraham Maslow sekä Frederick Herzberg. Herzberg motivaatiomallissaan jakoi motivaation kahteen osaan: tyytyväisyys- ja tyytymättömyystekijöihin. Tyytyväisyyttä aiheuttavia tekijöitä voidaan kutsua motivaatioksi. Nämä saavat työntekijöissä aikaan myönteisyyttä, tyytyväisyyttä sekä hyvää asennetta. Tekijöitä voivat olla muun muassa vastuu, mahdollisuus kasvaa ja kehittyä sekä saavutukset. Tyytymättömyystekijät saavat työntekijän tuntemaan itsensä tyytymättömäksi ja onnettomiksi. Tyytymättömyys- eli hygieniatekijöitä ovat muun muassa huonot henkilöstösuhteet, palkka tai työolosuhteet. Herzbergin teoriaa ollaankin käytetty paljon työyhteisöissä. On kuitenkin mahdotonta sanoa onko hyvän työsuorituksen takana tyytyväinen työntekijä vai aiheuttaa ko hyvä suoritus tyytyväisyyttä. (Lämsä & Hautala 2005, 84.)

Maslowin teorian mukaan motivaatio syntyy ihmisen perustarpeista. Yhden perustarpeen täytyessä, voidaan siirtyä täyttämään seuraavaa tarvetta. (Maslow 1970, 16-17.) Tarve määritellään teorian mukaan sisäisenä epätasapainona, joka saa ihmisen ponnistelemaan saavuttaakseen tasapainon. Nykyään motivaatiokeskustelussa ollaan siirrytty tarpeista muihin näkökulmiin. Tarvelähtöinen motivaatioajattelu on kuitenkin syytä tuntea, sillä erilaiset tarpeet näkyvät ihmisten elämässä vahvasti. (Viitala 2004, 152-153.)

Martela (2015, 56-57, 49) kyseenalaistaa vahvasti Maslowin teoriaa. Hänen mukaansa alemman tarpeen täytyttyä siirryttäisiin järjestyksessä askeleen ylemmäs, ei vastaa nykykäsitystä ihmisen motivaatiosta. Asiaa pohdittaessa Martela on huomannut, ettei asiat monesti ole jyrkässä hierarkiassa. Vaikka hyväksyisimme fyysiset välttämättömyydet ja

turvallisuuden alemmiksi tarpeiksi, ei ole löydetty näyttöä, että ylemmät tarpeet olisivat jotenkin huonompiarvoisia. Miksi ystävyyden vaaliminen olisi siis alempi tarve kuin luovuus? Martela itse jakaisi hyvän elämän tavoittelun neljään osaan: läheisyys, hyvän tekeminen, kyvykyys sekä vapaaehtoisuus. Nämä psykologiset perustarpeet ovat hänen mielestään hyvälle elämälle välttämättömiä.

John Aidar (2006, 38) on kehittänyt motivaation 50/50 jaon. Tällä jaolla tarkoitetaan 50% motivaatiosta tulevan henkilöstä itsestään. Toiset 50% tulevat ulkopuolisista tekijöistä, erityisesti ympäröivistä ihmisistä. Jaolla Aidan painottaa myös ympäristön tärkeyttä motivoituneelle yksilölle.

Motivaatioteorioiden mukaan ihminen kokee motivaatiota ja motivoituu saamistaan palkkioista. Nämä palkkiot voivat olla sisäisiä tai ulkoisia palkkioita. Sisäisistä palkkioista koostuvaa motivaatiota kutsutaan sisäiseksi motivaatioksi. Vahvasti sisäisesti motivoitunut henkilö motivoituu saavutuksista, joista hän on itse tyytyväinen. Sisäinen motivaatio perustuu vahvasta tarpeesta itsensä toteuttamiseen ja kehittämiseen. Ihminen onkin perusluonteeltaan oppiva olento, joka etsii uusia oppimisen tilanteita jatkuvasti. (Viitala 2013, 17.) Sisäistä motivaatiota lasten liikunnassa voidaan kasvattaa vähentämällä pelien ja leikkien sääntöjä, jolloin leikkiä ei ohjaa ulkoapäin tulevat rajoitteet. Tällöin leikkijät voivat itse kehittää ja soveltaa leikin kulkua. (Jaakkola 2014, 19.)

Ulkoisessa motivaatiossa palkkio suorituksesta tulee ulkoapäin. Ulkoisia palkkioita voi olla muun muassa palkka, muu taloudellinen hyöty tai arvostus. Ulkoisten palkkioiden eteen henkilön on ponnisteltava, sillä palkkio tulee ulkopuolelta. Palkkioiden houkuttelevuus tai suuruus saa henkilöt monesti ponnistelemaan yhä kovemmin saavuttaakseen sen. (Viitala 2013, 17.) Tutkimuksissa on myös tullut ilmi, että ulkoinen motivaatio vähentää sisäisen motivaation voimakkuutta. Tätä teoriaa kutsutaan itseohjautuvuusteoriaksi. (Deci, Ryan & Koestner 1999, 658-659.)

Motivaatio on korkeimmillaan, kun ihmisellä on tunne, että hän pystyy selviytymään tehtävästä. Tehtävän tulee olla sellainen, että siinä on mahdollista sekä onnistua että epäonnistua. Jos tehtävä on liian vaikea tai jopa liian helppo, työmotivaatio laskee. Esimerkkinä voidaan pitää työmaailmaa. Jos työntekijä ei usko ponnisteluidensa tuottavan lisäarvoa, ei hän koe motivaatiota lisätä ponnisteluja. Työntekijällä voi olla vahva tunne omista vahvuuksista ja heikkouksista. Jos työntekijä ei usko omiin kykyihin parantaa työsuoritusta, ei hän näe vaivaa sen eteen. (Viitala 2004, 158.)

Motivaation kasvattamisessa myönteisellä palautteella on varsin suuri merkitys. Vaikka onnistuminen suorituksessa on jo sinällään kokemus, joka tuottaa tyydytystä ihmisille, ulkoinen kannustaminen on silti merkittävä tunnustus hyvästä suorituksesta. Myönteinen palaute aiheuttaa positiivisen kierteen, jossa onnistuminen lisää uskoa omaan tekemiseen lisäämällä riskinottohalua ja sitoutumista parempaan suoritukseen. (Viitala 2004, 161.) Lasten liikunnassa tulisikin vahvasti keskittyä positiivisen palautteen tarpeellisuuteen. Aikuisia tarvitaan tässä tehtävässä kannustamaan lapsia liikkumaan. (UKK instituutti 2006, 3.)

Monissa tutkimuksissa on todettu, että sisäisen motivaation vaikutukset oppimiseen, tekemisen mielekkyyteen ja pysyvyyteen ovat huomattavia (Valtion liikuntaneuvosto 2014,1). On myös osoitettu, että ihminen motivoituu toiminnasta joko kehittyäkseen omista tavoitteistaan tai vertaillessaan itseä muihin. Monesti häviämistä pelätään, sillä häviö ei voi kokea pätevyyttä, jos suoritusta peilataan ainoastaan muihin. Onkin tärkeää ohjata osallistujia keskittymään oman tason nostamiseen ja itsensä kanssa kilpailemiseen. Tällä tavalla motivaatio kumpuaa itsestä, eikä suorittamisen pakosta. (Arvonen 2004, 88-89.)

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2010, 63-64) mukaan suurin motiivi liikunnan harrastamiseen nuorilla on kunnon parantuminen liikunnan avulla. Toiseksi tärkein motiivi oli liikunnan positiiviset vaikutukset ulkonäköön. Näyttää myös siltä, että liikunnan välineelliset motiivit, kuten kilpailu, urheilu-ura ja positiiviset vaikutukset ulkonäköön ovat kasvattaneet suosiota samalla, kun liikunnasta tulevan rentouden ja nautinnon vaikutus motiivina on laskenut. Tämä saattaa johtua entistä enemmän suorituskorostuneisuuden lisääntyessä vapaa-ajalla.

3.1 Esimerkin voima

On saatu selville, että kotimaisilla ja ulkomaisilla urheilijaesikuvilla on osallisuutta lasten liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä. Tämä on havaittavissa selvästi erityisesti 11-12 vuotiaiden poikien keskuudessa. Lasten ja nuorten on helppo ottaa esimerkkiä ihailemistaan urheilijoista, jolloin kiinnostus liikuntaan lisääntyy. Samaisessa tutkimuksessa saatiin kuitenkin selville, että muilla julkisuuden henkilöillä ei ollut samanlaista vaikutusta liikuntainnostuksen nousuun. Tämä on positiivinen vaikutus, jos huomioidaan muun muassa mediassa vallalla oleva käsitys ihannekehosta, joka harvoin vastaa todellisuutta. (Lehmuskallio 2011,30.)

Kavereiden osallisuutta liikuntaan innoittajina ei voida ohittaa. Lehmuskallion (2011, 29-30) tutkimuksessa ilmeni, että lähes kaikilla tutkimukseen osallistuneilla pojilla sekä tytöillä

kavereilla oli vaikutusta liikuntainnostuksen lisääjänä. Epäselvää kuitenkin on, onko liikuntainnostus peräisin omasta liikuntainnostuksesta, jossa kaverit ovat löytyneet liikunnan myötä. Vai onko kyse liikunnasta innostuneista kavereista, jotka kannustavat omalla innolla mukaan liikuntaan.

Lapset ottavat liikunnallisissa asioissa esimerkkiä vanhemmistaan. Molempien vanhempien aktiivinen liikkuminen sekä kannustus liikuntaan tukee myös lapsen liikuntaaktiivisuutta. Lapsen kiinnostus liikuntaan heikkenee, jos vanhemmat eivät pysty tukemaan tai kannustamaan lasta aktiiviseen liikkumiseen. Vanhempien sosioekonominen asema vaikuttaa lapsen liikkumiseen ja liikunnallisen elämäntavan tukemiseen. Vanhempien korkeat tulot ja koulutus ovat yhteydessä lapsen liikunnallisesti aktiiviseen elämään. Näin ollen heikomman sosioekonomisen aseman omaavien vanhempien lapset liikkuvat vähemmän. (Rajala ym. 2010, 7.) Vanhempien kannustus lasta osallistumaan liikuntaan vähenee huomattavasti viidennen koululuokan jälkeen. Ilmiölle on haettu selitystä muun muassa siitä, että kasvaessa nuorella on entistä enemmän valtaa vaikuttaa omaan liikkumiseen ja harrastamiseen. (Palomäki, Huotari & Kokko 2015, 70.)

3.2 Ryhmässä toimiminen

Lapsille liikunta voi antaa mahdollisuuden kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta ryhmän avulla. Liikunnalliset pelit ja leikit sisältävät monesti ryhmätehtäviä, jolloin osallistujat tekevät luonnollisesti huomaamattaan yhteistyötä oppien samalla sosiaalisia ja ryhmässä toimimisen taitoja. (Jaakkola 2014, 18-19.) On huomattu, että toiset lapset ja vertaisryhmä ovat arvokas motorista kasvua ja kehitystä edesauttava tekijä. Mallioppimisen avulla pienemmät lapset jäljittelevät vanhempien toimintoja jaksuen keskittyä tekemiseen lukuisia kertoja. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 78.)

Ryhmää ja ryhmäilmiöitä tarkastellessa on muistettava, että hyvään ja itselle tärkeään ryhmään on mielekästä tulla. Ryhmässä yksilöt voivat kehittää henkilökohtaisia taitoja tai koko ryhmän kanssa pyrkiä suunniteltuun tavoitteeseen. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 21-22, 14.) Ryhmädynamiikka muodostuu ryhmän jäsenten välisestä kommunikaatiosta ja vuorovaikutuksesta. Ryhmän jäsenet käyttäytyvät ryhmädynamiikassa tavalla, jota ei voisi päätellä yhden jäsenen toiminnasta. (Kopakkala 2005, 37.)

Ryhmän ominaispiirteenä voidaan pitää yhteistä päämäärää, jota kohti jokainen ryhmän jäsen on sitoutunut menemään. Päämäärän saavuttaminen edellyttää hyvää yhteistyötä, joten ryhmän jäsenet ovat riippuvaisia toisistaan. Ryhmä on monesti ihmiselle paikka ilol-

le, onnistumiselle, pettymykselle ja tunteile huonommuudesta. Ryhmässä on mahdollista kokea hyväksytyksi ja hylätyksi tulemisesta. Joskus ryhmä ymmärtää täydellisesti, joskus tuntuu, ettei tule ymmärretyksi millään. (Rovio ym. 2009, 21-22, 286.) Toimivasta ryhmästä, tässä tapauksessa nuorten U20-jääkiekkjoukkueen, saatiin todisteena maailmanmestaruus. Mestaruuden taustalla oli sitoutuminen joukkueeseen ja sen yhteiseen päämäärään. Joukkue oli saanut itse pohtia tiensä menestykseen ja sen pohjalta oltiin luotu portaat tavoitteen saavuttamiseksi. (Piilonen 2016.)

Ryhmässä hyväksytyksi tulemisen tunne vahvistaa turvallista ilmapiiriä ja lisää innostuneisuutta. Se antaa myös energiaa, jota tarvitaan haasteellisissa ja riskien ottoa vaativissa tehtävissä. Osallistujan tuntiessaan itsensä tervetulleeksi kasvattaa se yrittämisen halua. (Rovio ym. 2009, 115.) Ryhmätoiminta on meille luontaista toimintaa, mutta aina se ei ole luontaista ja helppoa. Ryhmässä on kuitenkin paljon positiivisia vaikutuksia, joiden takia kannattaa suosia ryhmätoimintaa sekä liikunnassa, että muissa elämän osa-alueissa. Ryhmässä on mahdollista oppia tuntemaan itsensä ja omat käyttäytymismallit. Osallistuja voi näyttää ryhmälle omat heikkoudet ja huomata sen vain kasvattavan itsetuntoa. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 11.)

Ryhmä on tehokas työskentelymuoto, sillä tutkimusten mukaan ryhmässä opitaan enemmän ja opitut asiat muistetaan paremmin, kuin yksin opiskellessa. Tämä perustuu vuorovaikutukseen osallistujien ja ryhmänohjaajan välillä. Ryhmätoiminnan positiivisia tuloksia ei kuitenkaan saavuteta vain muodostamalla ryhmää. Toimivan ryhmän taustalla on tarkoituksen ja tavoitteen mukainen suunnittelu ja toteutus. Ryhmän koko vaikuttaa suuresti sen toimimiseen, liian suuri ryhmä koko saattaa aiheuttaa ongelmia ja vuorovaikutus vähenee (Turku 2007, 88-89.) Ryhmän oppimisessa on keskeistä se, että jokainen sen jäsen oppii omalla ainutkertaisella tavalla. Joku oppii fyysisestä liikunnasta, toinen vuorovaikutuksesta toisiin ryhmän jäseniin ja kolmas tarkkailemalla muiden tekemistä, samalla raportoiden ja jakaen tietoaan muille. (Heimo-Vuorimaa 2008, 140.)

Ryhmän sisällä sen jäsenille muodostuu erilaisia rooleja, joiden mukaan roolin kantajalla on ominaista, tuttua ja turvallista toimia. Rooli ryhmän sisällä saattaa olla myös tapa, jota muut ryhmäläiset noudattavat. Joskus roolit voivat olla pinttyneitä tapoja toimia. Jäsenten vaihtuessa, myös ryhmän roolit voivat vaihtua ja elää. Ryhmän sisällä on mahdollista olla sekä virallisia että epävirallisia rooleja. Virallisia rooleja on esimerkiksi joukkueessa kapteeni tai joukkueenjohtaja. Epäviralliset roolit perustuvat monesti luonteenpiirteisiin ja käytösmalleihin. Niitä voikin olla muun muassa vitsailija, joukkuehengen kohottaja ja uhrautuja. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 52-52.)

3.3 Ohjaaminen

Ohjaamiseen toimii sama perussääntö, kuin kaikkeen muuhunkin suunnittelua vaativaan työhön: ”Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”. Lasten ohjaamisessa tämä korostuu entistään, sillä huonosti suunniteltu tunti saattaa nopeasti muuttua kaoottiseksi ja turvattomaksi. Hyvin suunnitellulla tunnilla tunnin sisältö taas on täysipainoinen ja liikuntaan motivoiva. Jonottamista, odottamista tai tyhjiä hetkiä liikuntatunnilla ei olisi. (Autio & Kaski 2005, 63.) Käynnissä olevan ryhmän ohjaamisessa tulee ohjaajalle eteen lukuisia ongelmatilanteita. Ennalta suunniteltu tapa ei välttämättä toimi todellisuudessa yhtä hyvin kuin paperilla. Uuden opettelu aiheuttaa monesti ryhmässä vastarintaa. Ohjaajan on siis hyvä huomioida onko kyseessä ainoastaan vastarinta uuden oppimiselle vai todellisuudessa epäkäytännöllinen harjoite. Vaarana voi olla liian äkillinen luopuminen valitusta toimintavasta. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 286-287.)

Ohjaajan toimien ja tekemisen takana toimii monesti hänen omat arvot, asenteet, tiedot, taidot ja kokemukset. Hyvä ohjaaja tarvitsee tietoa liikunnasta, fysiologiasta sekä biomekaniikasta. Lasten ohjauksessa olisi ohjaajan hyvä tietää myös lapsen kehityksestä. Ohjaaminen on kokonaisuudessaan vuorovaikutusta ohjattavien kesken, joten hyvät sosiaaliset taidot ovat ohjaajille tärkeitä. (Arvonen 2004, 72-72.) Hyvältä ohjaajalta vaaditaan myös mukautumista erilaisiin tilanteisiin ja ihmisiin. Ohjaaja kuuntelee ja ymmärtää ryhmää, sekä auttaa ryhmäläisiä jakamaan kokemuksia liikunnasta. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 287.)

Liikunnanohjauksessa tulisi ohjaajan kiinnittää huomiota aistitoimintojen sekä motoristen toimintojen kehittämiseen. Liikunta tulisikin suunnitella siten, että lapsen aistitoiminnot herkistyvät ja virikkeitä näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaisteille tulisi mahdollisimman monipuolisesti. Tämä vaatii ohjaajalta suunnittelun lisäksi keskittymistä myös ohjeiden antamiseen ja palautteeseen. (Autio & Kaski 2005, 54-55.) Hyvään palautteeseen kuuluu rohkaisu ja kannustus, jotka innostavat uusiin yrityksiin ja kokeiluihin. Niin sanottua hampurilaismallia on hyvä soveltaa myös liikuntaan. Hampurilaismallissa ohjaaja tuo esiin ensin jokin hyvän osan suorituksesta, kertoo väliin, mitä voisi parantaa ja lopuksi jälleen kertoo rohkaisevasti jonkin hyvin sujuvan osan. Parannusehdotus kannattaa aina myös kohdistaa suoran oppimissuoritukseen. Suorittaja ymmärtää paremmin ohjetta ”pidä jalka suorana” kuin ”älä koukista jalkaa”. Jälkimmäisessä mallissa aivot lähettävät heti viestiä lihaksistoon tämän mielikuvan mukaisesti, jolloin jalkojen hermosto alkaa heti koukistamaan jalkaa yhä enemmän. (Arvonen 2004, 85.)

Palautteen antamisessa pitää lisäksi muistaa muutama hyvä neuvo. Palautetta pitäisi aina antaa tekemisestä, ei ihmisen henkilökohtaisista ominaisuuksista. Palautetta on helpointa antaa selkeän tavoitteen mukaan, ilman palautetta myös tavoite menettää merkityksensä. Ryhmäohjaamisessa tulee huomioida negatiivisen palautteen antaminen. Se oli suotavaa tehdä osallistujan kanssa kahden kesken. Osallistujia pitää muistuttaa antaa myös ohjaajalle palautetta. Ilman palautetta ohjaaja ei pysty kehittämään itseä ja toimintaan on mahdotonta tehdä muutoksia, jos epäkohdat eivät tule selville. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 90.)

Ohjaajan tulisi herkällä korvalla ottaa huomioon lasten kiinnostuksen kohteet, tarpeet ja toiveet. Lapsia ja nuoria on kuunneltava ja heidät on otettava mukaan suunnitteluun. Jos lapsi kokee turvattomuutta tai pitää toimintaa epämieluisana, hän saattaa kokea turvattomuutta, arkuutta tai noloa. Tämä voi johtaa poisjäämiseen tai jopa lopettaa liikunnan harrastamisen. Liikuntatilanteiden positiivinen ilmapiiri näkyy osallistujien viihtymisenä ja positiivisena liikuntakokemuksena. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 180.)

Konstruktivisen oppimiskokemuksen mukaan, ihminen on oppinut asian vasta, kun hän pystyy soveltamaan, muokkaamaan ja jatkokehittämään ajatusta. Liikunnassa tämä tarkoittaa sitä, että keskeistä on se mitä liikkuja tekee ja miten hän sen tekee. Tämän ajatusmallin pohjalta ohjaaja toimii oppimisen tukena, ei niinkään ainoastaan tiedonantajana. (Autio & Kaski 2005, 59-60.)

3.3.1 Ohjaustyyli

Lasten liikuntaa suunnitellessa ja toteuttaessa ohjaustyyli tulee valita lapsen iän, määrän ja ohjaajan aikaisemman kokemuksen mukaan. Lapset ovat kaikki erilaisia oppijoita ja taitava ohjaaja vaihtelee tietoisesti eri ohjaustyyliä tilanteen mukaan. Tällä tavalla mahdollisimman moni lapsi saa tilaisuuden uuden oppimiseen. (Nuori Suomi.) Oppimistyylien monipuolinen käyttö edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä liikkujana. Monet liikuntaleikit muuttavat muotoaan eri ohjaustyyliä käyttämällä. (Rinta ym. 2008, 31.)

Nykyään eri ohjaustyylien käyttöä pidetään tärkeänä ohjattaessa lasten liikuntaa. Ainoastaan mallin näyttäminen ja suulliset ohjeet eivät enää riitä. Tämän rinnalle on kehitetty ajatusta tukevia, lapsilähtöisiä ohjaamistapoja, joissa lapsille ei enää anneta valmista mallia toimia, vaan heidän ajattelua kehitetään kohti oikeaa suoritustekniikkaa. (Pulli 2001, 45.)

Eri ohjaustyylien tarkoitus on tuoda opettajille ja ohjaajille tietoa erilaisten oppimisympäristöjen rakentamiseen. Ohjaustyyli toimivat siis sekä viitekehyksenä että apuvälineenä ohjauksessa. Eri opetustyyliä voi soveltaa tilanteen mukaan. Monipuolisesti eri ohjaustyyliä käyttämällä ohjaukseen saadaan vaihtoehtoja harjoittelulle ja oppimiselle. Tunnetuimmat ohjaustyylien määrittelijät ovat Muska Masston ja Sara Ashworth. Eri ohjaustyyliä on esitelty alla ja niitä ovat muun muassa:

- Komentotyyli
- Harjoitustyyli
- Yksilölliset tehtävät
- Ohjattu oivaltaminen
- Pariohjaus

(Jaakkola & Sääkslahti 316, 2013.)

Komentotyyli on yksi tunnetuimmista ohjaustyyleistä. Jokainen on nähnyt tai ollut ohjaajan tunnilla, joka kertoo mitä ja miten lähdetään toimimaan kyselemättä osallistujien toiveita. Komentotyyliä käytetäänkin, kun halutaan osallistujat tekemään tehtävät täsmällisesti ja tehokkaasti. Myös tilanteet, joissa ryhmä on hyvin suuri, tila hyvin pieni, ryhmä ohjaajalle tuntematon tai tehtävä sisältää poikkeuksellisen suuria turvallisuusriskejä on komentotyyli hyvä vaihtoehto. Lähes jokaisessa harjoituksessa käytetään komentotyyliä jossain vaiheessa. (Rinta ym. 2008, 31; Jaakkola & Sääkslahti 317, 2013.)

Tehtäväopetuksessa, josta käytetään myös nimeä harjoitustyyli, ohjaaja suunnittelee tehtävät, rakentaa tarvittavat suorituspaikat ja käynnistää toiminnan. Osallistujat toimivat mahdollisilla harjoituspisteillä omatoimisesti joko itsenäisesti tai pareittain. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 20.) Harjoitustyyli ohjaajan palaute on monesti yksilöllisempää kuin komentotyyli, sillä aikaa yksilölliselle palautteelle jää enemmän. Ohjaajan tulee luottaa osallistujiin ja heidän päätöksiin, kun taas osallistujille annetaan mahdollisuus harjoittaa oikean valinnan tekemistä tietyissä tilanteissa. (Masston & Ashworth 2002, 96-97.)

Eriytyvä opetus –tyyli, jota ennen kutsuttiin yksilölliset tehtävät –ohjaustyyliksi, sama tehtävä sisältää eritasoisia vaihtoehtoja tekemiseen. Osallistujat pystyvät valitsemaan tehtävän oman taitotason ja mielenkiinnon mukaan, jolloin mielenkiinto liikkumiseen säilyy sen ollessa sopivaa omalle tasolle. Yksilöllisiä tehtäviä käytetään erityisesti hyödyksi teline- ja tehtäväradalla sekä leikeissä. Lasta kannustetaan kehittämään omia variaatioita liikkeille ja pohtimaan, miten he itse suorittaisivat kunkin tehtävän. (Rinta ym. 2008, 31.) Eriytyvää opetusta voidaan soveltaa myös siten, että ohjaaja ohjaa ohjattavat suorittamaan tehtävää, joka on lähinnä heidän taitotasoa. Tässä tapauksessa palautteen on kohdistettava tekemiseen ja siihen, milloin ohjattava on valmis siirtymään seuraavalle tasolle.

Ohjaustyyli soveltuu erityisen hyvin tilanteeseen, jossa osallistujien taitotasoissa on suuria eroja. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 218.)

Ohjatussa oivaltamisessa ohjaaja antaa osallistujille ongelmaratkaisutehtävän, johon osallistujat pyrkivät löytämään ratkaisun. Ohjaaja voi johdatteluvien kysymyksen avulla edesauttaa lapsia löytämään tarkoituksenmukaisen ratkaisun tehtävään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 20.) Ohjattu oivaltaminen sopii hyvin tilanteisiin, joissa halutaan vahvistaa osallistujan pätevyyden kokemuksia. Osallistuja ei tarvitse aikaisempaa kokemusta ja kaikilla osallistujilla on yhtäläinen mahdollisuus kokea pätevyyden tunnetta oivaltamisesta. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 319.)

Pariohjauksessa osallistujat jaetaan pareihin, joista toinen pari tekee liikettä tai tehtävää samalla, kun toinen pareista antaa palautetta suorituksesta. Ohjaajan tehtävänä on muodostaa harjoittelulle sopivat olosuhteet ja antaa pareille palautetta heidän työskentelystä. Palautteenannon jälkeen parit vaihtavat rooleja. Pariohjaus soveltuu hyvin taitoharjoitteluun, jossa palautteen saaminen on hyvin tärkeää. Myös vuorovaikutustaitoja on mahdollista harjoittaa pariohjauksen avulla. (Mosston & Ashworth 2002, 116; Jaakkola & Sääkslahti 2013, 318.)

3.3.2 Ohjaustyylien soveltaminen

Liikunnanohjaajille ja paljon liikkuville on mahdollisesti haastava ymmärtää erilaista suhtautumista liikuntaan, heidän itsensä ollessa hyvin liikunnallisia. Tähän tilanteeseen sopiva ohjaamisen muoto voikin olla osallistava liikunnanohjaus. Tässä tapauksessa ohjaaja toimii lähinnä esimerkkinä ja innostajana. Osallistujia kannustetaan itse kehittelemään ideoita ja tekemistä. Osallistavassa ohjauksessa huomioidaan sekä ryhmä että yksilö. Se ei kuitenkaan tapahdu itsestään eikä siihen voi ketään pakottaa. Vapaehtoisuus korostuu siis huomattavasti. Lapsen tai nuoren tulisi olla kiinnostunut liikunnasta, jotta voisi vapaaehtoisesti osallistua toimintaa. (Kiviluoto 2013, 22-23,27.)

Ohjaajan tulisi kehittää ohjausta liikkujakeskeiseen tapaan. Liikkujakeskeisessä tavassa ohjaaja antaa vastuun liikkujalle ja siirtyy itse entistä enemmän taka-alalle. Erilaiset liikuntatehtävät eriytetään lasten mukaan ja suoritusvaihtoehtoja annetaan aina tarpeen mukaan. Palkitseminen tehtävistä on yksilöllistä ja vertailua muihin liikkujiin pyritään välttämään. Arviointi toteutetaan liikkujakeskeisessä tavassa yksilön kehityksen mukaan ja virheitä käytetään osana oppimista. Niistä ei rangaista tai korosteta, vaan pyritään hyödyntämään ne oppimisprosessissa. (Rinta ym. 2008, 22.)

4 Kunta liikuntatoiminnan järjestäjänä

Suomen perustuslain mukaan, liikunta kuuluu sivistyksellisiin perusoikeuksiin (Hakamäki, Aalto-Nevalainen, Saaristo & Stålh 2015, 12). Kuntien vastuulla on luoda hyvät edellytykset asukkaidensa liikunnanharrastamiseen:

1) järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen;

2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta; sekä

3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.

(Liikuntalaki 390/2015.)

Edellä tarkoitettujen tehtävien toteuttamisen kunnassa tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä sekä huolehtimalla tarvittaessa muista paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivista toimintamuodoista. Kunnan hoitaessa edellä mainittuja tehtäviä, kunta ei toimi kilpailutilanteessa markkinoilla, ellei niitä toteuteta liiketoiminnallisin tavoittein ja perustein. (Liikuntalaki.)

Kunnat saavat asukaslukuun suhteutettua valtionavustusta liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen. Valtionavustukset maksetaan veikkausvoittorahoista saaduilla tuotoilla valtion liikuntabudjetista. Kuntien lisäksi liikuntapalveluista vastaavat paikalliset seurat. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.)

Kunnan järjestämien liikuntapalveluiden tavoitteena on järjestää laadukkaita ja monipuolisia liikuntapalveluita sekä liikunnan harrastusmahdollisuuksia kaikille kuntalaisille iästä, sukupuolesta, varallisuudesta, taidoista tai aktiivisuudesta riippumatta. Haasteena lähes kaikilla kunnilla on vähän liikkuvat ja passiiviset asukkaat. Moni kunta onkin panostanut terveyttä edistäviin ja ennaltaehkäiseviin palveluihin. (Ruusuvirta 2010, 22.)

4.1 Kunta ja kolmas sektori yhteistyössä liikuntapalveluiden järjestäjänä

Kolmannen sektorin ja kunnan yhteistyössä tarkoitus ei ole siirtää kuntien vastuuta järjestää palveluita järjestöille, vaan vähentää kuntasektoriin kohdistunutta painetta. Kunnan ei tulisi arvioida paikallista järjestötoimintaa, ja sen kanssa tehtävää yhteistyötä, ainoastaan hyödylliseltä kannalta. Kuntien tulisi ennemmin ottaa huomioon, että jo yhteistyö sinällään tuo lisäarvoa ja kehittää kunnan toimintaa. Kannustavalla ja myönteisellä ilmapiirillä on

myös merkitystä. (Möttönen & Niemelä 2005, 153, 159-160.) Kunnissa nähdään, että tavoite asukkaiden hyvinvoinnista ja terveydestä on yhteinen jokaiselle sektorille. Kunta ei yksinään pysty järjestämään tarpeeksi laadukkaita ja määrällisesti riittäviä liikuntapalveluita. (Ruusuvirta 2010, 48-49.)

Kolmannen sektorin kenttä on vapaaehtoisuuteen perustuva, mutta toisaalta niissä työskentelee monia huippuosaajia. Järjestökenttä on hajanainen ja epäyhtenäinen. Asioita tehdään paljon päällekkäin, eikä osaamista haluta jakaa muiden kanssa. Nämä onkin yksisiä järjestöelämän rikkauksia, eikä koko kenttää ole järkeä lähteä yhtenäistämään. Kuitenkin yhteistyön edistämistä järjestöjen välillä olisi kannattavaa tehdä. Kunta voisikin toimia tässä yhtenäistäjän roolissa. (Möttönen & Niemelä 2005, 160.)

Kunnan tulee tarkasti harkita, minkälaista yhteistyötä järjestöjen ja kolmannen sektorin kanssa tulisi tehdä. Järjestöillä on monesti muun muassa sosiaaliseen pääomaan ja ihmisten keskinäiseen sosiaaliseen tukeen liittyviä tehtäviä, jotka vaikuttavat sen suosioon. Järjestöillä on myös vahva oma päätösvalta, jota he pystyvät käyttämään hyödykseen. Yhteistyö kunnan kanssa tuo mukanaan uusia sopimuksia, ehtoja ja määräyksiä, joihin järjestöjen on hyvä varautua. Niiden mukana järjestöjen oma määräämisoikeutensa pienenee. (Möttönen & Niemelä 2005, 154-155.)

Ruusuvirran (2010) selvityksessä 24/25 kuntasektorin työntekijää näki kolmannen sektorin kanssa yhteistyönä järjestetyt liikuntapalvelut mielekkäänä tapana järjestää liikuntaa. Eri-laisen hankkeiden kautta tehdyt yhteistyöt kunnan ja järjestöjen välillä on yleistä, ja niiden avulla ollaan voitu hyödyntää molempien osapuolien osaamista ja resursseja. Myös ostopalveluiden käyttäminen on nähty toimivaksi ratkaisuksi kuntien ja järjestöjen välillä. Kunnat ovat pystyneet järjestämään muun muassa lasten iltapäivätoimintaa sekä työntekijöiden hyvinvointipäiviä tätä kautta. (Ruusuvirta 2010, 34.)

Kunnat näkevät yhteistyön lisäresursseina palveluntuotannossa. Kolmannen sektorin vahvuuksina pidetään vahvaa osaamista ja alan tuntemusta. Monilla seuroilla ja järjestöillä on valmiiksi laaja paikallisverkosto ja aluetietämys, joita arvostetaan kunnissa. Monissa järjestöissä on kevyt organisaatio ja päätöksenteko on helpompaa. Myös kolmannen sektorin energisyys, aktiivisuus ja innostuneisuus voidaan lukea sen vahvuuksiin. Vaikka järjestöjen heikkoutena nähtiin epävarmuus, pidetään kolmannen sektorin toimijoita silti sitoutuneina tehtäväänsä. (Ruusuvirta 2010, 50.)

Kunnan ja kolmannen sektorin yhdessä järjestettävien liikuntapalveluiden haasteena on monesti taloudelliset ongelmat ja velvoitteiden kasvun lisääntyminen, joka näkyy entistä pienempänä budjettina. Myös kuntien henkilö- ja aikaresurssien vähyyks saattaa olla yhteistyön hidasteena. Toisaalta entistä tiukempaan taloustilanteeseen saattaa löytyä ratkaisu yhteistyöstä. Usein kunnilla on mahdollisuus hyvin pienelläkin panoksella edesauttaa asukkaiden hyvinvointia ja lisätä yhteistyötä. Tämä voi olla esimerkiksi tilan tarjoaminen seuran tai järjestön käyttöön. (Ruusuvirta 2010, 38-39.)

4.2 Esimerkkitapauksia kunnan ja kolmannen sektorin yhteistyöstä liikunnan järjestäjinä

Kolmannen sektorin ja kunnan välillä voidaan järjestetää monipuolisesti erilaisia yhteistyömalleja ja kokeiluja. Alla onkin esitelty muutamia yhteistyömalleja liikunnan saralta, jotka ovat onnistuneet hyvin omassa tavoitteessaan.

Valkeakoski: Valkeakosken Haka ry. on yhdessä Valkeakosken kunnan kanssa järjestänyt ohjattua liikuntaa alakoulun pitkällä välitunnilla. ”Liikkavälkkä”-palvelulla on ollut tarkoitus saada toimeettomana seisovat koululaiset liikkeelle. Valkeakosken Hakan liikunnanohjaaja on viikoittain vierailut koululla. Kunnan kasvatust- ja opetustoimi teki yhteistyösopimuksen seuran kanssa ja hoiti toiminnasta aiheutuneet kustannukset. Seuran syinä lähteä mukaan samanlaiseen palveluun voidaan pitää varainhankintaa, jäsenmäärän ja tunnetavuuden kasvu. ”Liikkavälkkä”-palvelu on todettu hyväksi keinoksi lisätä lasten arkiliikuntaa ja houkutella mukaan vähemmän liikkuvia lapsia. Lasten omatoiminen liikunta liikkavälkkin ulkopuolella lisääntyi. (Tolvanen yms. 2013, 46.)

Hämeenlinna: Hämeen liikunta ja urheilu on järjestänyt motoriikkakerhoja, joiden tarkoituksena on kehittää lapsen motorisia taitoja. Kerho toimii kutsukerhoperjaatteella, jolloin luokkien opettajat on yhdessä liikunnanohjaajien ja terveydenhoitajan kanssa valinnut mukaan lapsia, joilla on tarvetta harjoitella motorisia taitoja. Kerhon pystyi järjestää ja ohjata urheiluseuran tai koulun liikunnanohjaaja. Lapset olivat kerhoon tyytyväisiä, heidän saadessaan yksilöllistä palautetta ja huomiota. Opettajat ovat huomanneet kerhon vaikuttaneen positiivisesti lasten keskittymiseen, luokkatyöskentelyyn, itsetuntoon ja oppimisvaikeuksiin. (Tolvanen yms. 2013, 68.)

Turku: Turkulainen voimisteluseura Lahjan tytöt on vastannut osaltaan kunnan liikunta- ja opetustoimen tarpeeseen järjestää liikunnallista iltapäivätoimintaa alakouluikäisille lapsille. Kerhotoiminnan tarkoitus on ollut tuoda vähän liikkuvia lapsia mukaan toimintaan ja tarjota heille onnistumisen kokemuksia. Iltapäivätoiminta on ollut keino tuoda mielekästä toiminta-

taa lasten yksinäisiin iltapäiviin. Iltapäivätoiminta on kerännyt suosiota ja sen kautta lapset ovat jopa saaneet kimmokkeen osallistua seuran muuhun toimintaan. Myös jalkapalloseura Puotinkylän Valtti on tuottanut yhdessä Helsingin liikuntaviraston kanssa maksuttomia liikunnallisia iltapäiväkerhoja. Tästä on syntynyt toimiva yhteistyö kaupungin ja seuran välille, jonka myötä seura on saanut myönteistä mainetta ja laajan yhteistyöverkoston kaupungin kanssa. (Tolvanen 2013, 65-66.)

Siilinjärvi: Siilinjärven kunta ja sen eri seuratoimijat ovat yhteistyössä parantaneet ja kehittäneet kunnan liikuntapaikkoja. Kunta on toiminut välikätenä neuvotteluissa, avustanut rahoituksen saamisessa ja toiminut kuntalaisten äänenä. Seurat ovat talkoovoimin ja taloudellisten ponnistelujen jälkeen pystyneet viemään eteenpäin monta erilaista hanketta, joiden hyödyistä on voinut nauttia kunnan asukkaat ja seurat. Seurayhteistyömallin tuotoksena Siilinjärvelle ollaan rakennettu muun muassa tekonurmi ja pesäpallokenttä. Kunnalta kerrotaankin, että näin suurta kehitystä liikuntapaikoissa ei ilman yhteistyötä oltaisi voitu toteuttaa. (Hyötyläinen 2014.)

Turku: Heli Luukkonen (2012) perehtyi opinnäytetyössään Turun kaupungin ja Turkulaisien urheiluseurojen yhteistyöhön ja sen toimivuuteen. Tärkeimpänä tuloksena hän sai selville, että yhteistyö seurojen ja kaupungin välillä on toiminut jo vuosia sujuvasti. Kehitettävänä kohtina Luukkonen löysi viestinnän tehokkuuden, jonka avulla liikkuvat asiat saataisiin toimimaan paremmin. Yhteistyö seurojen ja kunnan välillä nähtiin kuitenkin hyödyllisenä ja tarpeellisenä. (Luukkonen 2012, 43-45.)

4.3 Liikuntalain ja eri sektorien toiminnan toteutuminen Tampereella

Tampereella liikuntapalveluita järjestetään monella eri taholla. Kaupungin liikuntapalvelut vastaavat suurilta osin kaupunkilaisille tarjottavasta liikunnasta. Liikuntapalveluiden alta löytyy liikuntaryhmiä eri ikäisille ja tasoille kaupunkilaisille. Liikuntapalvelut kattavat laajasti Tampereella niin sisä- kuin ulkoliikuntapaikat, sekä monia liikuntaryhmiä. (Tiirikainen, M 21.12.2015; Tampereen kaupunki 2015.)

Kaupungin lähivuosien strategiassa ollaan painotettu liikunnan edistämistä kaupungissa. Sanoista ollaan päästy tekoihin, sillä kaupunkiin on rakenteilla uusia tekonurmikenttiä, jalkapallostadion, palloiluhalli sekä kaupunkilaisille mieluisa uusi maauimala kesälle 2017. Tavoitteena on, että liikunnan harrastaminen olisi mahdollista kaikille kaupunkilaisille, huolimatta taloudellisesta tilanteesta. Liikuntapalveluiden tulisi olla sellaisia, että ne mahdollistaisi kaupunkilaisten matalan kynnyksen liikuntaa. Liikunnan tulisi tapahtua vaivattomasti

ja jopa huomaamatta, jotta mahdollisimman moni kaupunkilainen liikkuisi terveyden kannalta tarpeeksi. (Tampereen liikuntasanommat 2015, 4-7.)

Tampereen kaupungin tilakeskus vastaa kaupungin puistoista, pyöräteistä ja rakennuksista. Sen tehtävänä on luoda tila- ja kiinteistöpalveluilla hyvät edellytykset kunnallisille palveluille. Tilakeskuksen toimintaan kuuluu liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpito. Tilakeskus on rakennuttajana muun muassa Tampereen uudessa palloiluhallissa, jonka on tarkoitus valmistua syksyllä 2016. (Tiirikainen, M. 21.12.2015; Tampereen tilakeskus liikelaitos 2015.)

Tampereen varhaiskasvatus ja perusopetus puolestaan vastaa kouluissa ja päiväkodeissa tapahtuvasta liikunnasta ja päivien liikunnallistamisesta. Tampereella on käynnissä kaksi liikunnallistavaa hanketta: Liikkuva koulu –hanke peruskoulussa, sekä luova liikkuva lapsi –ohjelma päiväkodeissa ja peruskoulussa. (Tiirikainen, M. 21.12.2015.) Liikkuva koulu on Opetus- ja kulttuuriministeriön, Opetushallituksen sekä Likesin yhdessä organisoiva valtakunnallinen hanke kohti aktiivisempaa ja viihtyisämpää koulupäivää. Tavoitteena on istumisen vähentäminen kouluissa, toiminnallisten koulupäivien lisääminen, välituntiliikunta sekä koulumatkojen hyödyntäminen päivän liikunnallistamisessa. (Liikkuva koulu.)

Luova liikkuva lapsi on Tampereella kehitelty malli, jossa pyritään lisäämään lasten ja nuorten liikunnallisuutta heti varhaiskasvatuksesta alkaen. Lapsen liikunnallinen elämäntapa on keino säilyttää hyvät elämäntavat aikuisiässä. Luova liikkuva lapsi ja Liikkuva koulu ohjelmien tavoitteena on kehittää lapsista taidollisesti entistä tasa-arvoisempia takamalla kaikille samat mahdollisuudet liikuntataitojen oppimiseen. (Solja, P 2013; Tiirikainen, M 21.12.2015.)

Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen alla Tampereella järjestetään yhdessä urheiluseurojen kanssa liikunnallisia iltapäiväkerhoja sekä liikunnallista toimintaa kouluissa. Tulevien vuosien tavoite on lisätä aamu- ja iltapäivätoimintaa entistä aktiivisemmaksi. Varhaiskasvatuksen liikunnallistamiseen on panostettu lisäkouluttamalla henkilökuntaa liikunnan ammattitutkintoon. Liikunnan ammattitutkinnon on suorittanut jo 60 varhaiskasvatuksen työntekijää. Suurimpana haasteena myös Tampereen kaupungilla on pohtia, miten saada lapset ja perheet enemmän liikunnallisesti aktiivisiksi. (Tiirikainen, M. 21.12.2015.)

5 Opinnäytetyön ja kesäliikuttaja-projektin lähtökohdat ja tavoitteet

Opinnäytetyön tavoite on kesäliikuttaja-projektin kuvaus, kriittinen arviointi ja jatkokehittäminen. Työssä kuvataan kesän 2015 kesäliikuttaja-projektin kulku ja kerrotaan projektin tärkeimmät vaiheet. Opinnäytetyössä analysoidaan projektin aikana saadut palautteet ja niiden pohjalta luodaan jatkokehittämisehdotus. Jatkokehittämisehdotuksen pohjalta projektia on mahdollista kehittää tulevina kesinä.

Opinnäytetyön tekijä oli itse mukana projektin suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa lähes alusta loppuun asti huhtikuusta 2015 heinäkuun alkuun 2015. Hän toimi projektin koordinaattorina suunnittelemalla projektin kulkua ja toteutusta sekä olemalla mukana toiminnassa ohjaamassa liikuntaa. Projektin koordinaattori toimi myös kesäliikuttaja-projektin arvioijana. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Tampereen kaupungin varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen kanssa. Yhteyshenkilönä toimi suunnittelija Mikko Tiirikainen.

Kesäliikuttaja-projektin lähtökohtana toimi tarve liikunnasta varhaiskasvatuksessa. Jo aiemmin oltiin huomattu kaksi seikkaa:

1. Päiväkodeissa tai kerhoissa ei ollut selkeää aikaa, jolloin liikuntaa olisi ohjatusti sisällytetty päivän ohjelmaan.
2. Päivän aikana ei ollut tarpeeksi aikaa ja mahdollisuutta lasten omatoimiseen liikuntaan sisällä tai ulkona.

Tähän tarpeeseen pyrittiin vastaamaan palkkaamalla Tamperelaisista urheiluseuroista urheilevia nuoria ohjaamaan liikuntaan Tampereen kesäkerhoihin ja päivystäviin päiväkoiteihin kesällä 2015. Liikuttajanuorten avulla pyrittiin kasvattamaan sekä ohjatun liikunnan että lasten omatoimisen liikunnan määrää. Tulevaisuudessa tavoite olisi päästä ihannetilanteeseen, jossa jokaisessa kaupungin yksikössä liikuntaa olisi ainakin vähimmäismääräisesti saman verran. (Tiirikainen, M 21.22.2015.)

Kesäliikuttajaprojektin tavoitteena kesälle 2015 toimi siis lasten kerho- ja päiväkotipäivän liikunnallistaminen liikuttajanuorten avulla. Liikunta haluttiin tuoda yhä vahvemmin osaksi lasten arkipäivää ja lisätä lasten liikunnallista aktiivisuutta.

Projekti toimi osana valtakunnallista Liikkuva koulu -hanketta. Miksi liikunnallisen toiminnan pitäisi loppua, vaikka koulusta jäädäänkin kesälomalle? Liikkuva koulu nimeä ei projektin aikana käytetty, sillä haluttiin välttää mielikuvaa, jossa mennään paikalle, tehdään ja

lähdetään pois. Liikunnallisesta kerho- ja päiväkotipäivästä on tarkoitus pitkällä tähtäimellä tehdä tapa ja päivän tulisi sisältää entistä enemmän omaehtoista ja ohjattua liikuntaa. (Tiirikainen, M 21.22.2015.)

Tavoite olisi myös pyrkiä rikkomaan hieman kerhojen ja päiväkotien tarkkaa päivärytmiä. Lapset ovat erilaisia, siksi tulisi ottaa huomioon, ettei koko ryhmä välttämättä voi tehdä asioita samaan aikaan. Onko tarve sille, että koko ryhmä menee syömään tai nukkumaan samaan aikaan, vai voisiko tätä porrastaa lasten aktiivisuuden mukaan? Tarkoitus olisi siirtyä hieman ryhmäkeskeisestä kasvatuksesta yksilökeskeisempään tapaan, jossa jokaisella lapsella olisi mahdollisuus toimia omien sisäisten rutiinien tahtiin. (Tiirikainen, M 21.22.2015.)

Kesänä 2014 oltiin Tampereen kaupungin toimesta kokeiltu samanlaista projektia, jossa nuoria oltiin rekrytoitu kesäkerhoihin ohjaamaan liikuntaa. Kesällä 2014 nuoret toimivat kahdessa neljän hengen ryhmässä, jossa he kiersivät kesäkerhoja ohjaten lapsille liikuntaa. Projekti oli onnistunut ja monessa kerhossa lapset innostuivat liikunnasta ja ulkopuolisesta ohjaajasta. Yhdeksi ongelmaksi kuitenkin nousi kerhoissa tietämättömyys kesäliikuttajien tulosta, sillä kokeilu toteutettiin vasta ensimmäistä kertaa. Tämä aiheutti ikäviä tilanteita nuorille. Seuraavina vuosina informointiin onkin tarvetta panostaa enemmän. (Tiirikainen, M 21.22.2015.)

Kesällä 2014 nuorten oli tarkoitus mennä kerhoihin ja viedä mukanaan omaa innostusta ja uusia ideoita liikunnasta. Luultiin, että kerhoissa liikutaan jo valmiiksi ja nuorten tehtävänä oli tuoda uusia virikkeitä liikuntaan. Valitettavasti näin ei ollut ja jopa hieman yllätyksenä tuli tieto, kuinka vähän kerhoissa loppujen lopuksi liikuntaa oli. Monessa paikassa yhteistä liikuntaa ei oltu järjestetty ollenkaan ja liikuttajanuoriin suhtauduttiin hyvin varauksella. Liikunta koettiin myös irrallisena lisänä, eikä sitä pystytty ottamaan osaksi päivän rutiineja. Nämä olivat suurimpia syitä, miksi tulevalle vuodelle haluttiin toimintatapaa kehittää ja uudistaa. (Tiirikainen, M 21.22.2015.)

Urheiluseurat haluttiin mukaan kesäliikuttaja-projektiin. Monessa seurassa on paljon osaamista ja tietämystä, joita halutaan tulevaisuudessa tuoda yhä voimakkaammin esiin myös kaupungin järjestämässä toiminnassa. Tarkoitus oli antaa urheilville nuorille mahdollisuus kesätöihin. Monesti he jäivät työhaussa ulkopuolelle, sillä työnantaja ei ole valmis joustamaan työajoista tai -jaksosta. Nyt pyrkimys oli, että jokaiselle nuorelle tehtäisiin aikataulu, joka mukailisi heidän urheiluharrastusta. Nuorilla monesti löytyy osaaminen ja innostus, mutta ongelmana on juuri tiukat harjoitusajat. Tampereen kaupunki tekee jo

entuudestaan tiivistä yhteistyötä seurojen kanssa, joten tämä oli hyvä mahdollisuus lisätä yhteistyötä, josta kaikki osapuolet hyötyisivät. (Tiirikainen, M 21.22.2015.)

6 Kesäliikuttaja-projektin vaiheet ja toiminta

Kesäliikuttaja -projekti lähti liikkeelle päätöksestä toteuttaa nuorten palkkaaminen tamperelaisiin kesäkerhoihin lisäämään liikuntaa lasten päivää kesällä 2015. Kesän 2014 kokemukset olivat olleet pääosin positiivisia, ja näiden positiivisten kokemusten pohjalta haluttiin lähteä kehittämään myös kesää 2015 (Kuvio 1). Tavoitteen ollessa kehittää vuoden 2014 mallia, haluttiin kesälle 2015 järjestelyjä muuttaa ja kehittää toimintaa yhä laadukkaammaksi. Liikuttajanuoret haluttiin entistä vahvemmin mukaan kerhojen toimintaa. Tarkoitus oli korostaa heidän roolia liikuttajana, ei kerhon ohjaajana tai päiväkodin hoitajana.

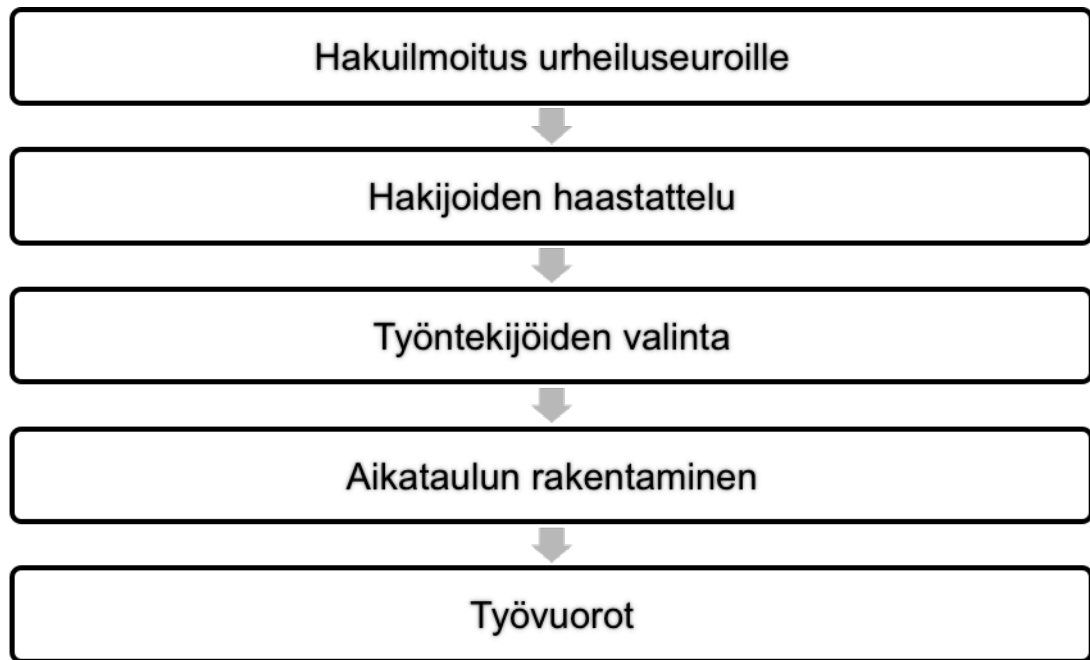
Yhtenä keinona saada toimintaa laadukkaammaksi valittiin kesälle erillinen koordinaattori, joka toimi nuorten ja kesäkerhojen välisenä linkkinä (opinnäytetyön tekijä). Hän vastasi liikuttajanuorten käytännön asioista ja auttoi ristiriitatilanteissa. Näitä käytännön asioita oli muun muassa poissaolot ja sairastumiset, joista tuli ilmoittaa koordinaattorille. Koordinaattorin tehtävä oli varmistaa, että asiat sujuivat kesäkerhoissa. Hän teki jatkuvaa havainnointia ja arviointia toiminnasta, pyrkien kehittämään sitä. Koordinaattori oli myös mukana suunnitteluvaiheessa ja työskenteli tiiviissä yhteistyössä varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen suunnittelija Mikko Tiirikaisen kanssa, joka vastasi toiminnasta.



Kuvio 1. Kesäliikuttaja-projektin lähtökohdat

6.1 Suunnittelu

Kesäliikuttaja-projektin suunnitteluvaihe koostui kuudesta eri vaiheesta (Kuvio 2). Hakuilmoitus seuroille lähetettiin keväällä 2015, jonka jälkeen toteutettiin hakijoiden haastattelu ja valinta. Kun liikuttajanuoret oli valittu, kesälle rakennettiin aikataulu ja liikuttajanuorille työvuorot.



Kuvio 2. Kesäliikuttaja-projektin suunnittelun vaiheet

Nuorten rekrytointi kesätyöhön toteutettiin tamperelaisten urheiluseurojen kautta. Urheiluseuroille, joiden kanssa Tampereen kaupungilla on ollut yhteistyötä, lähetettiin sähköpostiviestinä hakuilmoitus, jota pyydettiin jakamaan seuran junioreille (Liite 1). Yhteistyöseuroja, joille hakuilmoitus lähetettiin, oli lähes 150. Hakemuksia työpaikkaan tuli 77. Kaikki työhakemukset luettiin ja hakemusten pohjalta haastatteluun valittiin 20 nuorta. Kriteerinä haastatteluun pääsyyn oli motivaatio työhön, ja sen näkymin hakemuksessa.

Haastatteluissa haastateltavat saivat kertoa itsestä sekä harrastamasta lajistaan. Haastatteluissa käytiin läpi myös tulevan kesän työtehtäviä. Tarkoituksena oli, että jokainen pääsee esittämään vahvimmat puolensa ja kertomaan itsestä avoimessa ilmapiirissä. Haastatteluiden ja työntekijöiden valintaa painotettiin paljon, sillä onnistuminen on kiinni hyvistä työntekijöistä, jotka jaksavat touhuta lasten kanssa ja ovat kiinnostuneita heidän kanssa toimimisesta. Kesäliikuttajan tulee olla innostunut itse liikkumaan, jotta saa omalla esimerkillä myös lapset innostumaan.

Haastatteluiden jälkeen valittiin kahdeksan nuorta, joille ilmoitettiin valinnasta. Nuorille, jotka eivät tulleet valituksi, ei ilmoitettu valitsematta jättämisestä. Valintoja tehdessä oltiin yhteydessä nuorten valmentajiin tai ohjaajiin, joilta pyydettiin suosituksia nuorille. Valmentaja osaa monesti kertoa nuoresta ja hänen vahvuuksistaan. Tehtävään valittiin sosiaalisia sekä reippaita nuoria, jotka tulisivat toimeen lasten kanssa. Aikaisempaa kokemusta ohjaamisesta tai valmentamisesta painotettiin valinnoissa. Haastateltavilta odotettiin myös omatoimisuutta tehtävissä. Suurimman osan ajasta he toimisivat kesäkerhossa tai päiväkodissa yksin. Valittujen joukossa oli kaksi nuorta, jotka olivat olleet mukana jo edellisessä

kesänä. Heidän parannusehdotuksia ja kokemuksia kuunneltiin tarkasti, jotta pystytään näkemään kehitys kesään 2014 verrattuna.

Valintojen jälkeen koordinaattori suunnitteli yhdessä Mikko Tiirikaisen kanssa kesän aikataulujen raakaversion, jonka pohjalta lähdettiin alkukesästä tekemään tarkemmat aikataulut. Aikatauluilla tarkoitetaan suunnitelmaa siitä, kuka nuorista olisi missäkin kerhossa ja minä päivänä. (Liite 2 ja 3) Aikaisempina kesänä liikuttajanuoret olivat kiertäneet neljän hengen ryhmissä, mutta tänä vuonna tulisivat liikuttajanuoret olemaan kesäkerhoissa yksin tai pareittain. Tällä pyritään siihen, että liikuttajanuori olisi kesäkerhossa mahdollisimman monena päivänä.

Kesäkerhoja oli kahdeksan: Huusholli, Henneri, Linnainmaa, Annala, Leinola, Rahola, Hervanta ja Rantaperkiö. Kesäkerhot olivat ympäri kaupunkia. Hervannan kerhossa oli ennestään liikunnanohjaaja oppisopimuksella, joten tähän kerhoon liikuttajanuorta ei tarvittu. Nuoret kiersivät siis seitsemässä kerhossa kolmen viikon ajan. Huusholli oli auki myös neljännen viikon. Jokaisessa kesäkerhossa liikuttaja oli paikalla 7-10 päivänä. Pääsääntöisesti nuoret olivat töissä 8.30-15.30. Työaikojen kanssa oltiin joustavia ja mahdollisuus aamuharjoitteluun oli myös tarjolla.

Liikuttajanuorille tehtiin henkilökohtaiset työvuorosuunnitelmat, jotka perustuivat ennalta sovittuun työaikaan. Tarkoituksena oli, että työ tukee liikuttajanuorten henkilökohtaista urheiluharjoittelua. Kaikilta liikuttajanuorilta kerättiin harjoitusajat, joiden mukaan työvuorot suunniteltiin siten, että jokaisella oli mahdollisuus täysipainotteiseen harjoitteluun. Työvuorojen lisäksi tehtiin jokaiseen kesäkerhoon listaukset, mistä selvisi heille tulevan liikuttajanuoren nimi ja työaika. Tällä pyrittiin estämään tilanteet, joissa liikuttajanuori menee paikalle, eikä kukaan tiedä mistä on kysymys.

6.2 Perehdytys

Suunnitteluvaiheen jälkeen kesäliikuttaja-projektissa toteutettiin liikuttajanuorten perehdytys sekä kesäkerhojen tiedotustilaisuus. Perehdytyspäivä sisälsi liikuntapäivän suunnittelua ja tuleviin kesäkerhoihin tutustumista (Kuvio 3).



Kuvio 3. Kesäliikuttaja-projektin perehdytyksen vaiheet

Ennen kesäkerhojen aukeamista koordinaattori piti yhdessä päivähoidon läntisen alueen aluepäällikkö Katri Palinin kanssa kesäkerhojen johtajille ja/tai vastuuhjaajille infotilaisuuden, jossa käytiin läpi kesän kulkua liikuttajanuorten osalta (Liite 4). Tilaisuudessa kerrottiin liikuttajanuorten tehtävästä tulla ohjaamaan liikuntaa ja liikkumaan lasten kanssa kesäkerhoihin. Liikuttajanuorten tehtävä kesäkerhoissa oli liikuttaa lapsia, eivätkä he olleet päävastuussa lapsista, sillä vaadittavaa kelpoisuutta lastenhoitoon heillä ei ollut. Kuitenkin jokaisella liikuttajanuorella oli aikuisen vastuu huolehtia lapsista ja heidän turvallisuudesta. (Palin 1.2.2016.) Liikuttajanuorten tarkoitus oli leikkiä, pelata ja liikkua lasten kanssa aina, kun vain oli mahdollista. Johtajille ja vastuuhjaajille annettiin kehoitus järjestää tilanteita, joissa liikuttajanuoret pääsevät toimimaan mahdollisimman suuren osan päivästä. Jokaiselle kerholle jaettiin aikataulu, jossa kerrottiin päivät, jolloin liikuttajanuori olisi paikalla.

Liikuttajanuorten perehdytyspäivä toimi samalla heidän ensimmäisenä työpäivänä. Aamupäivän aikana käytiin läpi tulevan kesätyöjakson käytäntöjä ja aikatauluja. Myös liikuttajanuorille painotettiin heidän tehtävänsä olla kerhoissa liikuttajina, eikä lapset ole heidän vastuullaan. Suunnittelupäivänä liikuttajanuoret kehittivät pareittain sekä yhdessä leikkejä ja pelejä, joita he voivat lapsille ohjata. Suunnittelussa painotettiin liikunnan vapaaehtoisuutta, jolloin ketään ei pakoteta mukaan toimintaan. Pyrkimys ja suuri linjaus oli, että mahdollisimman moni leikki ei sisältäisi kilpailua yksilönä. Näin pyrimme välttämään liikunnasta tulevien negatiivisten tunteiden syntymistä. Kilpailu ja sosiaalinen vertailu on todettu heikentävän liikuntamotivaatiota, jos osallistujan liikuntataidot ja –kokemukset ovat jo ennestään heikkoja. Kilpailua voi välttää tehtäväsuuntautuneisuudella, jossa keskitytään omaan tekemiseen ja yhteistyöhön muiden kanssa. (Jaakkola 2014, 19.) Perehdytyspäivässä liikuttajanuorille jaettiin myös leikkivihkonen, johon koordinaattori oli kerännyt erilaisia leikkejä ja pelejä hyödynnettäväksi kesäkerhoihin ja päiväkoteihin.

Liikuttajanuorten tehtävänä oli myös järjestää kesäkerhojen viimeisenä aukiolopäivänä liikunta-aamupäivä jokaiselle kesäkerholle. Perekdytyspäivänä liikuttajanuorten kanssa suunniteltiin liikunta-aamupäivään tulevia lajeja ja keskusteltiin siitä, miten saataisiin mahdollisimman monet lapset innostumaan liikkumaan tapahtumassa. Liikunta-aamupäivä järjestettiin kesäkerhojen viimeisenä aukiolopäivänä Pyynikin urheilukentällä. Lajeina toimi: pituushyppy, ketteryysrata, pallon/turbokeihään heitto, pussihyppely sekä norsupallo. Yhtenä rastina toimi myös leikkipiste, jossa lapset saivat toivoa mieleistään leikkiä.

Perekdytyspäivän iltapäivällä liikuttajanuorilla oli tehtävänä käydä kesäkerhossa, johon he seuraavana päivänä olisivat menossa. Liikuttajanuorille jaettiin bussikortit, joita he voisivat käyttää päivän aikana tapahtuvaan liikkumiseen. Suunniteltaessa työvuoroja otettiin huomioon liikuttajanuorten asuinpaikka, jotta liikkuminen kerhoon olisi mahdollista kävelen tai pyörällä, samalla kannustaen myös liikuttajanuoria hyötyliikuntaan. Kesäkerhoissa liikuttajanuorten oli tarkoitus esitellä itsensä, katsoa tilat sekä käydä läpi kerhojen liikuntavälinevarastot. Jos jotain oleellisia välineitä heidän mielestään puuttui, tuli heidän ilmoittaa siitä, jotta tarvittavat välineet saataisiin hankittua. Ensimmäisenä päivänä liikuttajanuoret kävivät ainoastaan kolmessa kesäkerhoissa. Näistä kerhoista löytyi liikuntavälineitä kattavasti, mutta muissa kerhoissa välineitä oli vähän tai ei ollenkaan.

6.3 Toteutus

Kesäliikuttaja-projektissa liikuttajanuoret toimivat kesäkerhoissa liikunnanohjaajina lapsille. He järjestivät kerhojen päätöspäivänä liikuntailtapäivän, jonka jälkeen osa liikuttajanuorista jatkoi töitä vielä päivystävissä päiväkodeissa (Kuvio 4).



Kuvio 4. Kesäliikuttaja-projektin toteutuksen vaiheet

Heti kun liikuttajanuoret vaihtoivat kesäkerhoa ensimmäisen kerran selvisi, että kerhoissa oli hyvin erilaiset määrät liikuntavälineitä. Osassa kerhoista välineitä oli todella paljon, osassa välineitä ei juuri lainkaan ollut. Lopulta koordinaattori päätti yhdessä Mikko Tiirikai-

sen kanssa, että jokaiseen kesäkerhoon kerätään välinepussi, joka sisältäisi monipuolisesti erilaisia liikuntavälineitä. Liikuntavälineet tilattiin Tevella oy:ltä ja ne hankittiin Tampereen kaupungin liikkuvan koulun rahoituksella. Liikuntavälinepussin sisältö oli: hyppynaru, hyppypussit, jalkapallo, kauhapallomaila+pallo, lyhyt tennismailamaila, merkkikartiot, pallopumppu + pää, pehmofrisbee, pesäpallomaila+pallo, värikkäät pikkupallot, pilli, pitkä hyppynaru, tennispallot, twist-naru, värikäs isopallo sekä yleispallo (pehmeä). (Liite 5) Jokainen kesäkerho sai oman liikuntavälinepussin, joiden sisältö vaihteli hieman sen mukaan, kuinka paljon liikuntavälineitä kerholla oli jo itsessään. Osaan kerhoista liikuntavälineet jäivät käyttöön, osan kerhoista liikuntavälineet siirrettiin päiväkoteihin, joissa kesäliikuttaja-projekti jatkui kesäkerhojen sulkeuduttua.

Ensimmäisen viikon liikuttajanuoret työskentelivät pareittain, jonka jälkeen he kiersivät kesäkerhoissa itsenäisesti. Lähes jokaisen kesäkerhon päivärytmiin kuului ulkoilua aamu- sekä iltapäivällä. Ulkoilujen yhteyteen liikuttajanuoret pyrkivät kehittämään pelejä ja leikkejä koko ryhmälle, pienryhmille tai halukkaille. Pääsääntöisesti liikunta toteutettiin kerhojen lähetyvillä olevilla kentillä ja puistoissa. Kesäkerhot toimivat nuorisokeskuksissa, koulujen tiloissa tai päiväkotien yhteydessä. Jokaisen kesäkerhon läheisyydessä oli lähiliikunta- paikka.

Sisäliikuntatiloja ei löytynyt kuin yhdestä kesäkerhosta. Tässä kerhossa sisätilaa käytettiin kuitenkin aktiivisesti hyväksi. Muiden kerhojen osalta sisäliikunta jäi vähäiselle ja sisällä toteutettiin mahdollisuuden mukaan ainoastaan pienen tilan taitoharjoittelua. Päivän aikana liikuttajanuoret kerkesivät osallistua myös kerhopäivän toimintaan. He pelasivat lauta-pelejä, askartelivat ja touhusivat kerholaisten kanssa.

Liikuntapäivä Pyynikin kentällä pidettiin kesäkerhojen viimeisenä aukiolopäivänä. Ohjelmassa oli aluksi yhteinen alkujumppa ja polttopallo. Tästä jokainen kesäkerho siirtyi yhdelle rastipisteistä. Yksi piste kesti noin 15 minuuttia, rastipisteitä oli kuusi erilaista ja kaikki kesäkerhot kävivät jokaisella rastilla. Lopuksi lapset saivat mennä sille pisteelle, joka oli kaikista eniten ollut omaan mieleen. Suurimman suosion sai norsupallo-rasti, joka keräsi huomattavasti eniten osallistujia lopuksi. Liikuntapäivän tarkoitus oli olla liikunnallinen päätös kesäkerhoille ja lapsille mahdollisuus kokeilla uusia lajeja.

Kesäkerhojen sulkeuduttua kaksi liikuttajanuorta ja projektin koordinaattori kiersivät Tampereen päivystävissä päiväkodeissa ohjaten lapsille liikuntaa päiväkotipäivän aikana samoin, kuin kesäkerhoissa oltiin aikaisemmin toimittu. Päivystäviä, eli myös kesällä auki olevia, päiväkoteja oli seitsemän. Jokaisella kolmella liikuttajanuorella oli kaksi päiväkotia ja yhdessä päiväkodissa liikuttajanuoret kävivät vuorotellen. Päiväkodeissa liikuntaa jär-

jestettiin yhteensä viiden viikon ajan. Päiväkotikohtaisesti sovittiin, toimiko liikuttajanuori jokaisessa ryhmässä erikseen ollen mukana ryhmän toiminnassa aina yhden päivän ajan, vai kiersikö hän tarpeen mukaan eri ryhmissä. Ryhmäkoot olivat kesällä suuria, joten liikunnassakin pyrittiin jakamaan ryhmä pienryhmiin, jotta liikunnasta tulisi entistä mielenkiintoisempää.

Päiväkodeissa noudatetaan tarkkaa päivärytmiä, joka toistuu viikon jokaisena päivänä. Päivärytmiin kuului tiiviisti syöminen, nukkuminen ja ulkoilu. Rutiinit toistettiin päivittäin lähes samaan aikaan. Liikuntaa pystyttiin järjestämään aamulla ulkoilun yhteydessä sekä iltapäiväulkoilussa. Suurin osa päiväkotien lapsista nukkuivat päiväunia. Näinä ajanjaksoina liikuttajanuorilla oli mahdollisuus suunnitella ja kerätä tietoa lasten liikunnasta. Mahdollisuuksien mukaan hereillä oleville lapsille järjestettiin liikuntatuokioita päiväuniaikoina. Oli kuitenkin tilanteita, jolloin liikuttajat olivat päiväuniaikaan hieman toimeettomana.

Päiväkotilasten liikuttamisessa suuri painotus oli lasten omaehtoisessa liikkumisessa. Heitä pyrittiin kannustamaan kehittämään omia leikkejä, joita liikuttajanuoret leikkivät lasten kanssa. Päiväkoti-ikäisillä ei mielenkiinto riitä jatkuvaan ohjaajalähtöiseen liikkumiseen, vaan heille pitää antaa mahdollisuus tehdä itse. Ohjaajan tärkein tehtävä olikin antaa viikkoja ja mahdollisuuksia liikkumiseen.

Päiväkodeissa lapset osallistuivat innoissaan liikkumaan ja esittivät mielellään omia taitoja liikuttajanuorille. Liikuttajanuorilla oli käytössä samat liikuntavälineet kuin kesäkerhoissa ja niistä oli suurta iloa päiväkodeissa. Lapset olivat innoissaan uusista välineistä, joilla sai myös vapaasti leikkiä ja touhuta. Päiväkodeissa leikit pyrittiin pitämään yksinkertaisina, jotta eri ikäisillä ja –tasoisilla lapsilla oli kaikilla yhdenvertainen mahdollisuus osallistua toimintaan. Uusien leikkien opetteleminen vaatii lapsilla aina paljon toistoja. Uusia leikkejä kokeiltiin mahdollisuuksien mukaan paljon, mutta myös lasten omat ehdotukset otettiin vastaan. Polttopallo pitää edelleen pintansa suosituimpana leikkinä.

Vakituisen henkilökunnan osallistuminen, aktiivisuus ja mielenkiinto vaihtelivat kesäkerhoissa ja päiväkodeissa paljon. Jopa yhden yksikön sisällä suhtautuminen saattoi olla hyvinkin eriävä. Osa henkilökunnasta oli todella innoissaan ja aktiivisia myös itse osallistumaan toimintaan. Osa suhtautui liikuttajanuoriin hyvin varauksella ja piti heidän saapumista kerhoon tai päiväkotiin lähinnä rasitteena. Pääsääntöisesti henkilökunta oli innoissaan, että lapsille oli järjestetty mahdollisuus lisäliikuntaan.

6.4 Arviointimenetelmät ja arvioinnin toteutus

Kesäliikuttaja-projektin kokonaisarvioinnin teki projektin koordinaattori, joka keräsi arvioita haastattelujen, havainnoinnin ja jatkuvan palautteen avulla. Palautetta ja haastatteluja, joiden sisältö perustui havainnoinnin tuloksiin, kerättiin kaikilta osapuolilta: liikuttajanuorilta, kerhojen ohjaajilta ja päiväkodin hoitajilta sekä päiväkotien ja kesäkerhojen lapsilta. Arviointia toteutettiin koko projektin läpi kesä-heinäkuun ajan.

Havainnointi on yksi olennainen osa ihmisen elämää ja sen perusteella hahmotamme ympäristöä ja reagoimme siihen. Tutkimuksessa ja projektissa havainnointi tapahtuu samalla periaatteella. Käytettäessä havainnointia menetelmänä havainnoitsijan tulee tuntea oma persoonansa liittyvät tekijät, jotta ne eivät vaikuta havainnoinnin luotettavuuteen. Havainnoitsijan luonteva esiintyminen ja omana itsenä esiintyminen luo monesti parhaimman lopputuloksen. (Grönfors 2007, 151-153.)

Havainnointi on hyvä keino, silloin kuin tutkittavista ihmisistä tiedetään hyvin vähän tai ei ollenkaan. Kesäliikuttaja-projektissa osallistujat vaihtuivat lähes päivittäin, jolloin havainnointi toimi menetelmänä hyvin. Havainnointi sopii keinona hyvin myös tilanteisiin, joissa tiedetty totuus poikkeaa käytännöstä. Kesäkerhoissa olikin huomattavissa ilmiö, jossa moni kerho oli ilmoittanut painottavansa liikuntaa, mutta käytännössä se ei arjessa vahvasti näkynyt. (Grönfors 2007, 154-155.)

Havainnointia keinona pystytään hyödyntämään erityisen hyvin tilanteissa, joissa halutaan monipuolisesti tietoa yksityiskohtaisesti. Lasten arki kerhoissa ja päiväkodeissa on niin monimuotoista, että siitä on vaikea saada tarkkaa kuvaa muuten kuin havainnoinnin avulla. Havainnointiaineistoa voidaan myös helposti yhdistää muuhun kerättyyn tietoon ja täydentää tuloksia. (Grönfors 2007, 155.) Havainnointi toimikin kesäliikuttaja-projektissa yhtenä tärkeimpänä arvioinnin menetelmänä, sillä kerhot ja päiväkodit vaihtuivat usein ja jokaisessa oli oma tapansa toimia. Havainnoinnin toteutti projektin koordinaattori kiertäessä lähes jokaisessa kesäkerhossa ja osassa päiväkodeista. Havainnoinnissa pyrittiin keskittymään lasten innostuneisuuteen ja selvittämään mitkä tilanteet saivat lapset eniten innostumaan liikunnasta. Havainnoinnin avulla koordinaattori pystyi myös seuraamaan liikuttajanuorten työskentelyä ja antamaan vinkkejä, kuinka ongelmatilanteissa voisi toimia.

Projektin koordinaattori keräsi palautetta jatkuvasti projektin edetessä. Liikuttajanuoria pyydettiin havainnoimaan ympäristöä, erityisesti mikä toimi ja missä olisi vielä parantamisen vara. Liikuttajanuorten havaintojen perusteella heidän kanssa käytiin koordinaattorin toimesta keskustelua siitä, miten työ on omalla kohdalla sujunut ja missä he näkevät kai-

kista eniten kehitettävää. Liikuttajanuorille ei annettu ohjeita, mitä kannattaa havainnoida, joten heidän oli vaikea tietää, mihin kannattaa kiinnittää huomioita. Tämä aiheutti sen, että monesti heidän vastaus kysyttäessä oli, että ”ihan hyvin menee, kaikki ok”. Projektin kannalta olisi ollut hyödyllistä, jos liikuttajanuoret olisivat saaneet heti alussa tarkat ohjeet, mistä heiltä toivotaan palautetta.

Kesäkerhojen sulkeuduttua käytiin yhdessä liikuttajanuorten, Mikko Tiirikaisen ja koordinaattorin kanssa keskustelua siitä, miten työjakso oli sujunut. Keskustelu toteutettiin lähes kokonaan avoimena haastatteluna, jossa liikuttajanuoret saivat kertoa omia mielipiteitä ja tuoda esiin epäkohtia. Avoimen haastattelun etuna voidaan pitää, että siinä haastattelija ei pysty ohjaamaan kysymysten avulla vastausta haluamaansa suuntaan. Haastattelija, eli tässä tapauksessa koordinaattori, pystyi tekemään lisäkysymyksiä saadessaan enemmän tietoa liikuttajanuorten mielipiteistä. (Vilkkä 2015, 126-127.)

Kesäkerhojen ohjaajilta sekä päiväkotien lastenhoitajilta kerättiin koordinaattorin toimesta suullista palautetta projektin onnistumisesta. Palautetta kerättiin koko jakson ajan ja ohjaajat kertoivat mielellään mielipiteitä ja kehitysehdotuksia. Erityisesti ohjaajilta toivottiin palautetta liikuttajanuorten vaikutuksista kerhopäiviin. Ohjaajat pystyivät myös kertomaan lasten mielipiteitä ja kommentteja, joita oli kuullut suoraan lapsilta. Ohjaajien palaute oli erittäin tärkeää, sillä he tuntevat lapset parhaiten ja pystyvät huomioimaan mikä toimii ja mitä puolestaan pitää kehittää.

Tärkeä palautteen antaja oli tietysti lapset itse. Heidän mielipiteet tulivat monesti ilmi osallistumisen innokkuutena ja osallistumisena. Lasten kommentit ovat usein todella suoria, ja he kertovat mielipiteensä herkästi, sekä hyvässä että pahassa. Ennakkoluulot ovat varsin tiukassa, joten oli huomioitava käytös myös liikunnan jälkeen, jolloin mahdollisuus muuttaa mielipidettä oli mahdollista. Monesti aluksi tyhmältä kuulostanut leikki saattoi muodostua suureksi hitiksi. Mitä vanhempia lapset olivat, sitä voimakkaammat mielipiteet heille oli muodostunut suuntaan tai toiseen. Lasten annettiin kertoa omia ideoita ja toiveita, jotta liikunta saataisiin osallistumaan mahdollisimman moni.

Lähes jokaisessa kesäkerhossa ja osassa päiväkodeista koordinaattori kävi keräämässä yllä mainittuja havaintoja ja haastatteluja toiminnasta. Kesän lopuksi arviot koottiin yhteen koordinaattorin ja Mikko Tiirikaisen toimesta pohtien, miten tulevaisuudessa toimintaa olisi mahdollista kehittää entistä enemmän. Arvioinnin tavoite oli koko kesän ajan toiminnan kokonaisvaltainen kehittäminen. Toimipisteillä kerättiin tietoa myös liikuttajanuorten onnistumisista, sillä tarve hyville ohjaajille löytyy aina.

Arvioinnissa koordinaattori toteutti jatkuvaa arviointia ja havainnointia toiminnasta. Kun toimintatapa on uusi, epäkohtiin on helppo puuttua ilman suuria muutoksia. Koordinaattorin tekemän havainnoinnin kohteena oli erityisesti ajankäyttö ja sen tehokkuus. Kuinka paljon liikuntaa oli mahdollista sisällyttää kerholaisten tai päiväkotilasten päivään ja miten määrää pystyttäisiin lisäämään? Koordinaattori pyrki myös löytämään erilaisia malleja, jotka sopisivat kerhon tai päiväkodin omaan rutiiniin, ilman suuria muutoksia. Havainnoinnin kohteena oli toteutuksen lisäksi löytää uusia toimintatapoja, joilla lapset innostettaisiin liikkumaan entistä enemmän. Lasten liikunnan kuuluu kaikista eniten olla mielekästä ja mukavaa.

Jokainen liikuttajanuori sai työsuhteen päättyttyä työtodistuksen, johon oltiin kirjattu työtehtävät ja kommentteja nuorten toiminnasta. Jokainen liikuttajanuori onnistui työssään hyvin ja suositukset olivat kaikilla positiivisia. Arvioivan työtodistuksen lisäksi liikuttajanuoret saivat Tampereen kaupungin virallisen työtodistuksen, jossa näkyi työn ajankohta ja työtehtävä.

7 Projektin merkitys sen eri osapuolille ja arvioinnin tulokset

Kesäliikuttaja-projektiin voidaan lukea kuuluneen neljä eri osapuolta. Kesäliikuttaja-projekti tehtiin yhteistyössä urheiluseurojen kanssa, joista projektiin valittiin liikuttajanuoret. Tampereen kaupunki puolestaan toimi projektin toimeksiantajana ja toteuttajana. Kesäliikuttaja-projekti toteutettiin Tampereen kaupungin kesäkerhoissa ja päiväkodeissa, joissa liikuttajanuoret työskentelivät. Kaikkien osallisuus projektiin oli erilainen. Tulevassa onkin kerrottu arvioinnin tuloksena saadut hyödyt eri osapuolille.

7.1 Tampereen kaupunki

Tampereen kaupunki on pitkäjänteisesti vienyt eteenpäin Liikkuva koulu –hanketta, jonka tarkoitus on liikunnallistaa lasten ja nuorten koulupäivää (Liikkuva koulu). Projektin tarkoitus oli jatkaa tätä liikunnallistamista myös koulujen sulkeuduttua. Tämä on yksi kaupungin isoista strategisista valinnoista, jossa lasten liikunta nähdään tärkeänä tekijänä (Tiirikainen, M. 22.1.2016). Projekti onnistui tavoitteessaan saada liikunta jatkumaan myös kesän kerhoissa ja päiväkodeissa. Liikunta sisällytettiin lasten normaaliin päivään, tekemättä siitä iso numeroa. Tästä hyöttyy kaikki osapuolet sen tarjotessa hyvät edellytykset lapsen kasvulle ja kehitykselle.

Projekti oli osaltaan pieni askel kohti liikunnallisten perheiden tukemista. Vanhempia kiinnostaa lasta kerhosta tai päiväkodista hakiessa miten lapsi on syönyt ja nukkunut. Suuri osa lapsen elämää on myös liikunta, joten Tampereen kaupungilla on pyrkimys siihen, että vanhempia kiinnostaisi nukkumisen ja syömisen ohella lapsen liikunnallinen aktiivisuus päivän aikana (Tiirikainen, M. 21.1.2016). Projekti oli yksi osa liikunnallista kasvatamista. Erityisesti päiväkodeissa moni vanhempi oli iloinen kuullessaan lapsen päivään sisältyneen sekä ohjattua että omatoimista liikuntaa. Liikuttajanuoret onnistuivat tuomaan päiviin lisää aktiivisuutta ja lapset innostuivat liikunnasta.

Kesäliikuttaja-projekti toi kaupungille uuden tavan monipuolistaa palveluja, samalla kehittäen niitä. Positiivinen palaute, jota saatiin koko projektin ajan lapsilta, ohjaajilta ja vanhemmilta tuki käsitystä siitä, että palveluita viedään oikeaan suuntaa. Suurien muutosten tekeminen vaatii pitkäjänteistä työtä, mutta tämän projektin myötä pystyttiin todistamaan, että jo pienet muutokset ja taloudellinen panos riittää antamaan positiivisen sysäyksen kohti liikunnallisempaa elämäntapaa.

7.2 Urheiluseurat ja liikuttajanuoret

Tamperelaiset urheiluseurat saivat mahdollisuuden suositella omia junioreita kesäliikuttaja-projektiin. Onnistuneen aikaisemman yhteistyön myötä seuroille haluttiin antaa etuoikeus työnhaussa, joka toteutettiin ainoastaan urheiluseurojen kautta. Yhteistyö kaupungin ja seurojen välillä on monesti hyödyllistä molemmille osapuolille (Ruusuvirta 2010, 34).

Liikuttajanuorille projekti oli tapa kerätä työkokemusta harjoitusten ohessa ja harjoitusaikojen mukaan joutaen. Kaupungin tavoite on kannustaa ja mahdollistaa paljon urheiluvien nuorien työnteko ja harjoittelu. Kasvatuksellisesti liikuttajanuorille halutaan opettaa velvollisuutta ja vastuuntuntoa, johon yksi parhaista keinoista onkin antaa heille vastuuta ja mahdollisuus kokeilla. Osalle nuorista kesätyöpaikka oli ensimmäinen. Projektin tavoite oli tarjota hyvä ja mielekäs ensimmäinen työpaikka. Liikuttajanuorilta saadun palautteen perusteella tavoitteeseen päästiin ja monelle kesästä oli jäänyt positiivinen kuva. Liikuttajanuoret arvioivat suoriutuneensa ohjaamisesta hyvin ja työn olleen mielekäästä. Heidän mielestään lapset innostuivat liikkumaan heidän seurassa, jolloin lasten liikunta-aktiivisuus päivän aikana oli kasvanut.

Liikuttajanuorilla oli mahdollisuus projektin aikana rakentaa hyviä suhteita ja verkostoja, joiden avulla työnhaku tulevaisuudessa saattaa helpottaa. Osa liikuttajanuorista onnistui työssään niin hyvin, että kerhojen ja päiväkotien henkilökunta olisi ollut halukkaita palkkaamaan liikuttajanuoret heti jatkamaan kesäliikuttaja-projektia. Liikuttajanuorilla oli myös mahdollisuus kerätä suosituksia ja suosittelijoita seuraavaa työnhakua varten. Liikuttajanuorille pyrittiinkin painottamaan, että työ kannattaa tehdä hyvin, sillä mahdollisuudet tuleviin töihin aukeavat monesti yllättäen. Kesäkerhojen ohjaajien ja päiväkodin hoitajien arvioinnin perusteella nuoret saivat lähes ainoastaan positiivista palautetta. Erityisesti heitä kehoitettiin hyvistä taidoista heittäytyä mukaan peleihin ja leikkeihin. Ohjaajat ja hoitajat arvostivat liikuttajanuorten reipasta asennetta toimia kerhoissa ja päiväkodeissa.

Liikuttajanuorilla oli projektin aikana mahdollisuus tutustua eri ikäisiin lapsiin ja nuoriin, joiden kunnioitus ja ihailu liikuttajanuoria kohtaa oli suuri. Liikuttajanuorten suhtautuminen lapsiin ja nuoriin oli esimerkillistä ja he kohtelivat heitä kauniisti. Ylimielisyyttä tai halveksuntaa ei ollut huomattavissa, vaan kaikki puhalsivat yhteen hiileen oli kyseessä sitten jalkapallo tai lipunryöstö. Liikuttajanuorilla oli mahdollisuus oppia vastuunkantoa ja esimerkkinä olemista. Kehuva palaute ja lasten iloiset kasvot kertovat, että liikuttajanuoret onnistuivat työssään.

7.3 Päiväkotien ja kesäkerhojen lapset

Kesäkerhojen ja päiväkotien lapset toimivat projektin tärkeimpänä osana, sillä heitä ajatellen ja heille kesäliikuttaja-projekti oli suunniteltu. Lapset saivat päivään erilaisia liikunnallisia virikkeitä, joiden avulla liikunnasta pyrittiin tekemään entistä helpommin lähestyttävää. Lapsia kannustettiin osallistumaan ja on sanottava, että lapset jotka osallistuivat toimintaan ahkerimmin, saivat siitä myös kaikista eniten irti. Passiivisille lapsille pyrittiin antamaan mahdollisuus kokeilla ja kylvää edes pieni kiinnostuksen siemen liikuntaa kohtaan. Liikuttajanuorilta saadun palautteen perusteella voidaankin todeta, että lasten osallistuminen liikuntaan ja siitä nauttiminen vaihteli todella paljon kesäkerhojen ja päiväkotien välillä. Osassa kerhoista tai päiväkodeista lapset olivat jo valmiiksi liikunnallisempia ja heidän innostuksen synnyttämiseen ei tarvittu suuria ponnisteluja. Toisaalta osassa kerhoista ja päiväkodeista lapset eivät meinanneet millään innostua tekemään mitään.

Myös liikuntaleikillä tai –pelillä oli vaikutusta. Pojat innostuivat enemmän pallopeleistä, kuten jalkapallosta tai salibandystä, tytöt tykkäsivät hypätä narua tai leikkiä hippaa. Osassa toimipisteistä liikuntaryhmiä aloitettiin jo projektin aikana jakamaan kiinnostuksen mukaan, jolloin lähes kaikki sai mielekästä tekemistä. Saadessaan itse vaikuttaa ja valita mieleistä tekemistä, lapset jaksoivat innostua osallistumisesta. Jos liikuntahetkien sisältö oli ainoastaan liikuttajanuoren päätös, eivät lapset innostuneet siitä yhtä paljon, kuin tilanteissa, joissa he saivat itse vaikuttaa. Projektin edetessä liikuttajanuorille annettiinkin neuvoksi koordinaattorin toimesta kuunnella entistä enemmän lasten toiveita.

Liikuttajanuoret toimivat lapsille myös esikuvina ja he toivat iloista asennetta lasten kerho- tai päiväkotipäiviin. Monet saivat liikuttajanuorista hyvän esikuvan ja heitä kuunneltiin sekä kunnioitettiin lasten toimesta. Liikuttajanuoret toimivat esikuvatehtävässään hyvin ja lähtivät esimerkillisesti mukaan lasten leikkeihin ja juttuihin. Heidän esimerkki kannusti liikkumaan sekä ennestään paljon liikkuvat lapset että vähemmän liikkuvat ikätoverinsa. Lapsista oli huomattavissa innostus, kun liikuttajanuorilla oli aikaa rauhassa touhuta heidän kanssaan.

Lapsille annettiin mahdollisuus tutustua nuoreen, jonka tehtävänä ei ole hoitaa, käskeä ja komentaa vaan ainoastaan leikkiä, liikkua ja pelata heidän kanssa. Suuri juttu lapsille oli jo se, että liikuttaja innostui heidän tekemisistä, mutta mikä tärkeintä leikki heidän kanssa ilman keskeytyksiä. Onkin siis todella tärkeää, että liikuttajat voivat keskittyä täysin liikuttamaan, eikä heidän tarvitse huolehtia yleisestä järjestyksestä ja turvallisuudesta. Havaintojen perusteella lasten innostus liikuntaan kasvoi huomattavasti, jos liikuttajanuori oli itse mukana liikkumassa heidän kanssaan.

Lapset saivat liikunnan avulla tutustua myös muihin kerhon tai päiväkodin lapsiin. Sekä kerhoissa ja päivystävissä päiväkodeissa lapset tulevat eri kouluista ja eri puolilta Tamperetta, joten jo valmiiksi tiiviitä ryhmiä ei ollut muodostunut. Liikuntaa järjestettiin ryhmille, joissa lapset eivät ennestään tunteneet toisiaan. Se toimi hyvänä keinona eri ryhmien ryhmäytymisessä. Liikuttajanuori leikki ja liikkui lasten kanssa myös yhteisen ulkoilun aikana, jolloin kaikilla lapsilla oli mahdollisuus osallistua liikuntaa. Erityisesti päiväkodeissa tämä yhdisti eri ikäiset lapset leikkimään toistensa kanssa.

Vähän liikkuvat lapset ovat valtakunnallisesti suuri huolenaihe ja tämä oli yksi keino lisätä lasten liikuntaa. Lapset saivat kivaa ja mielekästä toimintaa, jonka tavoite oli saada heidät liikkeelle ja innostumaan liikunnasta myös omatoimisesti. Liikunnan tuomat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset positiiviset vaikutukset ovat selvillä ja projektin avulla pystyttiin tuomaan liikunta lähelle lasten normaalia päivää.

7.4 Kesäkerhot ja päiväkodit

Kesäkerhoille ja päiväkodeille kesäliikuttaja-projekti tarjosi mahdollisuuden uusien toimintatapojen kokeiluun ja soveltamiseen. Liikuttajanuoren tullessa paikalle ja hänen toimiessa liikunnanohjaajana, kerhojen ja päiväkotien ohjaajat saivat mahdollisuuden havainnoida ja seurata liikuntatuokioita. Tämä herättikin toivottua keskustelua siitä, että liikunnan järjestäminen ja toteuttaminen ei ole kovin työlästä ja vaikeaa. Tavoitteen ollessa toimintatapojen muokkaaminen ja kehittäminen oli tämä tärkeää pitkällä tähtäimellä.

Eräänlaista piilokouluttamista ja asennekasvatusta ohjaajille ja päiväkodin lastenhoitajille tapahtui toiminnan aikana. Tämä oli huomattavissa ohjaajien osallistumisena ja suhtautumisena liikuttajanuoriin. Aluksi varautuminen oli suurta ja pelko liikuttajanuorien aiheuttavan jälleen lisää töitä oli myös huomattavissa. Kun toiminta lähti käyntiin ja selvisi, että liikuttajanuoret ovat ainoastaan positiivinen lisä kerhopäivään, asenne ja suhtautuminen muuttui monella. Asennemuutos onkin tapahduttava, jotta liikunta saataisiin entistä enemmän osaksi lasten arkipäivää.

Projektin aikana hankitut liikuntavälineet jäivät kesäkerhojen ja päiväkotien käytettäväksi. Liikuttajanuorten käyttäessä välineitä ja ohjeistaessaan niiden käytössä, myös vakituinen henkilökunta sai uusia ideoita liikunnan järjestämiseen välineiden avulla. Erityisesti ajatusmalli siitä, että ainoastaan hyppynarun esiin ottaminen saattoi innostaa jo monet lapset hyppimään, oli tärkeä. Suuria järjestelyjä tai suunnittelua ei tarvita järjestettäessä mielekästä toimintaa.

8 Pohdinta ja kesäliikuttaja-projektin jatkokehittämisehdotukset

Kesäliikuttaja-projektista saadun palautteen perusteella, voidaan todeta sen olleen onnistunut toimintamalli. Projektin tavoitteeseen päästiin ja lasten liikunnallinen aktiivisuus kerho- ja päiväkotipäivien aikana kasvoi liikuttajanuorten toimesta. Liikuttajanuoret olivat itse tyytyväisiä omaan rooliinsa. He olivat saaneet paljon hyvää palautetta ja heidän työtä oli arvostettu. Suurimman haasteet liikuttajanuoret kertoivat olleen lasten motivointi ja innostaminen. Osa lapsista innostui kaikesta liikunnasta mitä liikuttajanuoret ehdottivat, osa ei tuntunut innostuvan mistään liikunnasta. Kuitenkin lapsilta saadun palautteen perusteella he olivat todella innostuneita liikuttajanuorten osallisuudesta heidän kerho- tai päiväkotipäiviin. Lasten palautteesta oli kuitenkin huomattavissa, että lapset jotka jo ennestään liikkuvat paljon, olivat enemmän innoissaan liikuttajanuorista ja heidän peleistä ja leikeistä kuin lapset, jotka eivät olleet yhtä liikunnallisesti aktiivisia.

Kesäkerhojen väliset erot olivat todella suuret. Osassa kerhoista liikuntaan oli mahdollisuus sisällä ja ulkona koko kerhopäivän ajan, toisissa liikuntaan ei meinannut löytyä mahdollisuutta ollenkaan. Tähän tulee kiinnittää huomiota tulevaisuudessa ja entistä enemmän kannustaa kerhojen ohjaajia järjestämään aikaa ja tilaa liikunnalle. Ohjaajilta saadun palautteen perusteella liikuttajanuoret olivat kuitenkin olleet hyvä lisä lasten päivään. Voidaankin olettaa, että myös tulevana kesänä ohjaajat ovat entistä paremmin mukana toiminnan suunnittelussa, toimintamallin ollessa jo tuttu. Tavoitteena olisi kuitenkin yhtenäistää kerhojen toimintaa ja varmistaa se, että jokaisessa kerhossa olisi edes vähimmäismäärällisesti yhtä paljon liikuntaa (Tiirikainen, M 21.22.2015).

Palautteen antoon lapsille kiinnitettiin projektissa paljon huomiota. Positiivisen palautteen tulee olla rohkaisevaa ja kannustavaa, jotta lapsi jaksaa yrittää suoritusta yhä uudelleen (Arvonen 2004, 85). Liikuttajanuoria oltiin kesän alussa kehoitettu antamaan mahdollisimman paljon kannustavaa ja kehittävää palautetta. Arvioinnin perusteella liikuttajanuoret antoivat lapsille paljon myönteistä palautetta, jonka avulla lapset innostuivat liikunnasta. Vaikka palautetta annettiin paljon, paikka paikoin sen laatu oli suorituskeskeistä, keskittyen ainoastaan hyviin suorituksiin. Näissä tilanteissa positiivista palautetta sai ainoastaan lapset, jotka jo alun alkaen olivat liikunnallisesti lahjakkaita.

Tulevana kesänä tulee kuitenkin huomioida tarkemmin palautteen laatu. Motivaation kasvattamisessa myönteisellä palautteella on varsin suuri merkitys. Vaikka onnistuminen suorituksessa on jo sinällään kokemus, joka tuottaa tyydytystä ihmisille, ulkoinen kannustaminen on silti merkittävä tunnustus hyvästä suorituksesta. (Viitala 2004, 161.) Palautetta tulisi entistä enemmän peilata lapsen omaan suoritukseen ja vähentää vertailua muihin.

Jalkapallossa maalintekijää on helppo kehua. Kuitenkin monta hyvää suoritusta on jo ennen tätä tapahtunut, ja on tärkeää, että myös niiden tekijät saavat kannustusta. Vertailun lisäksi on syytä kiinnittää huomiota, että liikuttajanuorten antama palaute tulee liikuntatilanteesta. Palautetta pitäisi aina antaa tekemisestä, ei ihmisen henkilökohtaisista ominaisuuksista (Kaukkila & Lehtonen 2007, 90).

Lapsia pyrittiin motivoimaan liikuntaan monella eri tavalla: uudet liikuntavälineet, ulkopuolinen ohjaaja, uudet leikit ja pelit, mahdollisuus valita haluamaansa tekemistä. Lasten liikunnassa motivaation osuus on suuri. Kaiken ohjatun liikunnan tulisi kasvattaa lapsen omaa motivaatiota liikuntaan. (Jaakkola 2014, 18.) Erityisesti uudet liikuntavälineet herättivät alussa paljon innostusta ja kiinnostusta. Lapset halusivat heti kokeilla uusia liikuntavälineitä ja innostuivat niiden käytöstä. Uutuuden viehätyksen mennessä ohi, oli ohjaajan aika keksiä mielenkiintoisia käyttötapoja ja tilanteita välineiden käyttöön. Liikuttajanuoret onnistuivat innostamaan lapsia liikkeelle ja kokeilemaan eri välineitä, mutta kokeiltuaan muutaman kerran, mielenkiinto välineitä kohtaan laski. Liikuntavälineiden ympärille rakennetut leikit ja pelit olivat lasten mieleen, ja niiden käyttö olikin tehokas keino saada lapset innostumaan liikunnasta uudelleen. Näitä uusia pelejä ja leikkejä on mahdollista käyttää tulevaisuudessa hyödyksi. Sisäistä motivaatiota lasten liikunnassa voidaan kasvattaa vähentämällä pelien ja leikkien sääntöjä, jolloin leikkiä ei ohjaa ulkoapäin tulevat rajoitteet. Tällöin leikkijät voivat itse kehittää ja soveltaa leikin kulkua. (Jaakkola 2014, 19.) Seuraavana kesänä tulisikin liikuttajanuoria kehottaa entistä enemmän antamaan lapsille mahdollisuus suunnitella ja toteuttaa haluamansa liikuntaleikit. Ohjaajan tehtävä on tässä tapauksessa tukea toimintaa ja mahdollisuuksien mukana olla itse mukana liikkumassa.

Projektissa liikuntatilanteet ja –hetket pysyivät pääsääntöisesti hyvähenkisinä ja kannustavina. Liikuntatilanteiden positiivinen ilmapiiri vaikuttaa osallistujien viihtymiseen ja antaa hyvän liikuntakokemuksen (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 180). Liikuttajanuoret pystyivät luomaan kannustavan ilmapiirin, jossa lapset viihtyivät. Hyvän ilmapiirin luomiseen he kuuntelivat lasten toiveita ja toteuttivat niitä mahdollisimman paljon. Haasteena viihtymiseen oli pitää innostusta ja mielenkiintoa yllä. Jos tekeminen ei kiinnostanut, ilmaisivat varsinkin vanhemmat lapset tämän suoraan. Näissä tilanteissa liikuttajanuoren tulisi kertoa, että kaikkien toiveita kuunnellaan. Vaikka jokin yksittäinen leikki ei sillä hetkellä miellyttä, jo seuraava saattaa olla juuri se oma suosikki. Samalla lapset oppivat kunnioittamaan toistensa mielipiteitä ja toiveita. Kaikilla ei ole samanlaiset mieltymykset ja se on jo lasten hyväksyttävä.

Monella liikuttajanuorella oli aikaisempaa ohjaamistaustaa, mutta harva oli tietoinen ohjaamisen eri tyyleistä tai niiden soveltamisesta. Monesti ohjaus oli hyvin ohjaajalähtöistä,

jolloin liikuttajanuori kertoi mitä tehdään ja lapset toistivat ohjeita perässä. Eri ohjaustyy-
lejä soveltamalla, ohjauksiin olisi saanut lisää monipuolisuutta ja laatua (Jaakkola & Sääks-
lahti 316, 2013). Liikunnan monipuolisuus ja mielenkiinto oli voinut kasvaa, jos eri ohjaus-
tyylejä oltaisiin käytetty laajemmin hyväksi. On kuitenkin muistettava, että liikuttajanuorilla
ei liikunnan alan koulutusta ollut taustalla, eikä heiltä voida odottaa teorian tietämistä. Li-
kuttajanuorille voitaisiinkin perehdytyksen yhteydessä ohjeistaa eri tyylien käyttöä ja kan-
nustaa heitä kokeilemaan erilaisia tapoja liikuttaa lapsia.

Liikunta toteutettiin projektin aikana sekä isoissa että pienemmissä ryhmissä. Ryhmässä
järjestettävän liikunnan vahvuutena voidaankin pitää sen positiivista vaikutusta oppimi-
seen (Turku 2007, 88-89). Osassa tapauksista liikuttajanuoret pelailivat tai leikkivät lapsen
kanssa täysin kahdestaan, keskittyen täysin yhteen lapseen. Liikunnan järjestäminen
ryhmässä taas mahdollisti myös laajemmin eri pelien ja leikkien hyödyntämisen liikunnas-
sa, osallistujia ollessa tarpeeksi. Pienryhmätoiminnassa toisaalta pystyttiin helpommin
huomioimaan yksilön tarpeet ja toiveet. Erilaiset variaatiot ryhmien koosta toimikin kesän
aikana hyvin. Lapset saivat monipuolisesti toimia joko ryhmän jäsenenä tai yksilöllisem-
pää ohjausta ja huomiota liikuttajanuorelta.

Liikuttajanuorten ohjelma oli laadittu siten, että heidän ei kesken päivän ollut tarvetta vaih-
taa kerhoa tai päiväkotia. Saattoi kuitenkin olla mahdollista, että viikon aikana yksi liikutta-
januori kävi kolmessa eri kerhossa. Tällä pyrittiin saamaan jokaiseen kerhoon saman ver-
ran päiviä, kun liikuttajanuori on paikalla. Oli myös liikuttajanuorten kannalta hyödyllistä
nähdä monta erilaista tapaa toimia kerhoissa tai päiväkodeissa. Uudesta paikasta oli
mahdollista saada vinkkejä toiseen paikkaan. Liikuttajanuorille haastavaa oli opetella lä-
hes joka päivä uusi päivärytmi ja tutustua uusiin lapsiin. Haastatteluissa saatiinkin palau-
tetta, että liikuttajanuorille olisi helpompi olla pidempi aika samassa paikassa, jotta hänellä
olisi aikaa tutustua lapsiin ja kerhon toimintatapoihin.

Työskentely parin kanssa on monesti nuorille mieleisempää, kuin yksin tekeminen. Pa-
lautteen perusteelle liikuttajanuoret kertoivat, että mieleisempää olisi työskennellä parin
kanssa. Tulevana kesänä liikuttajanuoret voitaisiin jakaa tyttöpoika –pareihin. Näissä ta-
pauksissa lapset voisivat samaistua helpommin nuoriin, esikuva löytyessä molemmista
sukupuolista. Pareittain työskentelyssä yksikään nuori ei jäisi yksin ja ongelmatilanteet
olisi helpompi selvittää parin kanssa. Pareittain työskentely vähentäisi määrällisesti päiviä
kesäkerhoissa, mutta se saattaisi lisätä tehokkuutta päivän sisällä. Nuorille voisi olla myös
helpompaa olla pidempi jakso yhdessä paikassa ja vaihtaa tämän jälkeen seuraavaan.
Näin he pystyisivät tutustumaan lapsiin paremmin ja heidän toiveensa tulisivat kuuluviin
entistä enemmän.

Perehdytyspäivä kesällä 2015 järjestettiin liikuttajanuorten ensimmäisenä työpäivänä. Päivän aikana käytiin läpi aikataulut, työvuorot ja kehiteltiin leikkejä ja pelejä kerhoihin sekä päiväkodeihin. Perehdytyspäivän antia olisi mahdollista kehittää, jotta nuoret saisivat yhä paremmat eväät työhön. Perehdytyspäivässä olisi hyvä käydä läpi muun muassa eri ohjaustyyliä ja niiden vaikutusta ohjaajan työn monipuolistamiseen. (Jaakkola & Sääkslahti 316, 2013). Perehdytyspäivä olisi hyvä mahdollisuus lisätä vinkkejä ja keinoja lapsen liikuntaan motivointiin. Motivaation merkitys lapsen osallistumisessa liikuntaan on keskeisessä osassa, jolloin liikuttajanuorten olisi hyvä olla tietoisia motivaation merkityksestä. Lasten liikunnassa iloinen ja mielekäs tekeminen onkin tärkein motivaation lähde (Rajala ym. 2010, 6). Perehdytyspäivä vaatii koordinaattorilta tietotaitoa lasten liikunnasta, jotta sen sisältö pysyy mielenkiintoisena. Kesän 2015 perehdytyspäivä oli hyvin yksinkertainen, tulevana kesinä perehdytyspäivä vaatii koordinaattorilta tai perehdytyspäivän pitäjältä huolellista suunnittelua, jotta liikuttajanuorilla olisi entistä paremmat lähtökohdat kesään.

Työpäivien rakennetta voisi tulevaisuudessa miettiä. Monesti päivässä oli paljon aikaa, jolloin lapset söivät tai lepäsivät. Myös lasten omille leikeille ja touhulle on hyvä jättää aikaa. Nämä ajat olivat liikuttajanuoret monesti mukana lasten toimissa, mutta varsinaista liikunnallista toimintaa ei näinä aikoina järjestetty. Toisaalta näinä hetkinä oli aikaa tutustua lapsiin, jolloin luottamus syntyi ja kynnys yhdessä tekemiseen madaltui. Ratkaisuna tähän liikuttajanuoria voitaisiin ohjeistaa entistä enemmän jakamaan ryhmiä pienryhmiin, jolloin osa ryhmästä voisi liikkua, osa ryhmästä touhuta omiaan. Päiväkodeissa isoimmat lapset ei välttämättä nuku päiväunia ollenkaan, jolloin tämä aika voitaisiin hyvin käyttää liikkumiseen.

Tulevana kesinä on tarpeellista miettiä työnhakua ja sen toteutusta. Tällä kertaa työnhaku tehtiin liikuntaseurojen sisäisenä hakuna ja tarkoitus oli löytää jo ennestään paljon liikkuvat urheilijanuoret. Tämä haku rajasi hakemusten määrää ja jokainen hakemus pystyttiin käsittelemään erillisenä. Hakutapa jätti ulkopuolelle kuitenkin kaikki liikunnalliset nuoret, jotka eivät ole mukana seuratoiminnassa. Tulevana kesänä haku voitaisinkin tehdä avoimena hakuna. Hakijoiden motivoinnin lisäämiseksi tulevana kesänä tulee nuorille, joita ei valita työhön, ilmoittaa tästä erikseen. Kesällä 2015 tämä jäi tekemättä.

Samankaltaista toimintaa voisi lähteä laajentamaan myös ympärivuotiseksi toiminnaksi. Kerhoissa ja päiväkodeissa jo kesän aikana heräsi ajatuksia, voisiko liikuttajanuoret olla mukana toiminnasta myös kesän erikoisjärjestelyjen ulkopuolella. Liikuttajanuori voisi kiertää aluksi valituissa päiväkodeissa ohjaamassa liikuntaa ja onnistuessaan kokeilua voitaisiin laajentaa kaikkiin Tampereen päiväkoteihin. Näin liikuntaa olisi vielä enemmän osa

lasten päivää. Tampereella on jo nyt järjestetty onnistuneesti yhteistyössä urheiluseurojen kanssa liikunnallisia iltapäiväkerhoja (Tiirikainen, M. 22.1.2016). Tulevassa toimintaa voitaisiin laajentaa liikuntanuorten avulla.

Ruusuvirran (2010) selvityksessä 24/25 kuntasektorin työntekijää näki kolmannen sektorin kanssa yhteistyönä järjestetyt liikuntapalvelut mielekkäänä tapana järjestää liikuntaa. Eri-tyisesti lasten liikunnan ollessa pinnalla laskeneen liikunta-aktiivisuuden vuoksi, tulisi kuntayhteistyötä kehittää yhä enemmän (Piirainen 2015). Kesäliikuttaja-projekti olikin hyvä esimerkki onnistuneesta yhteistyöstä kaupungin ja urheiluseurojen välillä. Toivottavaa on, että kesäliikuttaja-projekti ei jäisi ainoastaan yksittäiseksi kokeiluksi, vaan se tulisi osaksi jatkuvaa liikuntakasvatusta. Urheiluseuroissa on monesti paljon osaamista jo valmiiksi, joten kuntien tuleekin jatkossa käyttää tätä osaamista hyödyksi järjestäessä uudenlaisia liikuntapalveluita.

Toimintaa halutaan edelleen jatkaa ja kehittää Tampereella. Kesäliikuttaja-toiminta on havaittu kannattavaksi ja siitä tuleva lisäarvo nähdään positiivisena lisänä. Kesäliikuttaja-projektista hyötyy kaikki osapuolet: liikuttajanuoret, lapset, Tampereen kaupunki ja kesäkerhojen ja päiväkotien ohjaajat. Yhteistyö seurojen ja kunnan välillä halutaan pitää tiiviinä ja jatkossa sitä pyritään kehittämään entistä enemmän. Tulevana kesänä projekti tulee jatkumaan ja toimintaa tullaan kehittämään opinnäytetyön pohjalta (Tiirikainen, M. 22.1.2016).

Lähteet

- Adair, J. 2006. Leadership and Motivation – The fifty-fifty rule and the eight key principles of motivating others. Kogan Pages. London, United Kingdom.
- Arvonen, S. 2004. Porukalla – perheliikuntaohjaajan käsikirja. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Deci, E., Ryan, R. & Koestner, R. 1999. A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation. Luettavissa: https://www.rug.nl/gmw/psychology/research/onderzoek_summerschool/firststep/content/papers/4.4.pdf Luettu: 16.12.2015.
- Frantsi, P. Urheilu ja syömishäiriöt – Urheilijoiden syömishäiriöiden taustaa. Luettavissa: <http://supy.sporttisaitti.com/@Bin/134801/Paivi+Frantsi+Urheilu+ja+syomishairiot.pdf> Luettu: 31.1.2016.
- Grönfors, M. 2007. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. s. 151-167. WS Bookwell Oy. Juva.
- Hakamäki, P., Aalto-Nevalainen, P., Saaristo, V. & Ståhl, T. 2015. Liikunnan edistäminen kunnissa 2010–2014 – Seurantatiedon raportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2015:18. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2015/liitteet/okm18.pdf?lang=fi> Luettu: 27.11.2015.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Heimo-Vuorimaa, L. 2008. Vertaisryhmässä on poweria. Teoksessa: Hölsömäki, H. (toim.) Yhdessä liikkeelle. s.116-146. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Hyötyläinen, T. 2014. Aktiivista yhteistyötä kunnan ja seurojen välillä Siilinjärvellä. Luettavissa: <http://psl-valopilkkku.sporttisaitti.com/arkisto/vuosi-2014/nro-6-13-5-2014/?x269381=270744> Luettu: 23.1.2016.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu – ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseen. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen ohjaustyyli. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. s. 314-329. Ps-kustannus. Jyväskylä.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän – Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy.

Karvinen, J., Raty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Luettavissa:

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRFX3NlbHZpdHlzdHlflnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_-selvitystyÄ¶.pdf Luettu: 27.10.2015.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kaski, S. 2007. Kun liikunnasta tulee pakko. Luettavissa: http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00433&p_haku=mitä Luettu: 31.12.2016.

KIRPPANAT – liikuntaa pienestä pitäen. Liikunnan merkitys kasvavalle lapselle. Luettavissa: <http://www.kirppanat.fi/tietoa/pienet-lapset/liikunnan-merkitys-kasvavalle-lapselle/> Luettu: 21.1.2016.

Kiviluoto, L. 2013. Kohti osallistavaa liikunnanohjausta. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Luettavissa:

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf Luettu: 31.12.2015

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi – Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita Prima Oy. Helsinki.

Koski, P. 2015. Merkitysten ristiaallokossa – suhde terveyteen, alkoholiin ja liikuntaan rakentuu sosiaalisissa maailmoissa. Nuorisotutkimuksen julkaisussa Terveystaju – nuoret, politiikka ja käytäntö. Luettavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/terveystaju.pdf#page=24> Luettu: 5.1.2016.

Kotiranta, K., Sertti, P. & Schroderus, T. 2007. Hyvän kunnon käsikirja. WSOYpro. Jyväskylä.

Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. Luettu 27.10.2015.

Lehmuskallio, M. 2011. Ei villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Luettavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt611_tutkimusartikkelit_24-31_lowres_01.pdf Luettu: 29.12.2015.

Lehmuskallio, M., Konkarikoski, L. & Tiistola, T-M. 2015. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäiselle – tunnettuus, toteutumisarvo ja huoli alakoululaisten vanhempien keskuudessa. Luettavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/article_attachment/lt_6-15_tutkimusartikkelit_lehmuskallio_lr.pdf Luettu: 2.2.2015.

Lehtinen, I., Lehtinen, T. & Paakkari, O. 2014. Lukion Syke 1 – Terveiden perusteet. Ota-van kirjapaino Oy. Keuruu.

Liikkuva koulu. Luettavissa: <http://www.liikkuvakoulu.fi> Luettu: 21.12.2015.

Liikuntalaki 390/2015. Luettavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390> Luettu: 15.1.2016.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisten liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. s. 144-161. Ps-kustannus. Jyväskylä.

Luukkonen, H. 2012. Turkulaiset urheiluseurat hyvinvointipalvelujen tuottajina

– kokemuksia ja haasteita. Luettavissa:

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52098/ONT%20LOT%20momu%2010%20Heli%20%20Luukkonen%207.12.2012.pdf?sequence=1> Luettu: 22.1.2016.

Lämsä, A-M. & Hautala, T. 2005. Organisaatiokäyttäytymisen perusteet. Edita Prima Oy. Helsinki.

Martela, F. 2015. Valonöörit. Gummerrus Kustannus Oy. Juva.

Maslow, A. 1970. Motivation and personality. Third edition. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.

Mosston, M. & Ashworth, S. 2002. Teaching Physical Education. Benjamin Cummings.

Mänttari, A. 2013. Joka neljäs urheileva lapsi saa liikuntavamman. Luettavissa:

<http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1379523297618> Luettu: 18.2.2016.

Möttönen, S. & Niemelä, J. 2005. Kunta ja kolmas sektori – yhteistyön uudet muodot. PS-kustannus. Keuruu.

Nuori Suomi. Valitse ohjaustapa tilanteen mukaan. Luettavissa:

http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/Valitse+ohjaustapa+tilanteen+mukaan.htm Luettu: 16.2.2016.

Opetusministeriö. 2010. Kehittämishjelma maahanmuuttajien kotouttamiseksi liikunnan avulla. Luettavissa:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/tr16.pdf?lang=fi> Luettu: 5.1.2016.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Kuntien liikuntatoimi. Luettavissa:

http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kuntien_liikuntatoimi/?lang=fi Luettu: 27.11.2015.

Palin, K. 1.2.2016. Läntisen varhaiskasvatuspiirin aluepäällikkö. Puhelinhaastattelu.

Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2010. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Luettavissa:

http://koulutustoimikunnat.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/oph/embeds/ophwwwstr

ucture/131648_Liikunnan_seuranta-arviointi_perusopetuksessa_2010.pdf Luettu: 29.12.2015.

Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liitraportti_150317.pdf Luettu: 30.12.2015.

Pihlajaniemi, N. 2014. Liikunta-aktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon – WHO koululaiskysely. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43304/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201405021606.pdf?sequence=1> Luettu: 18.2.2016.

Piilonen, T. 2016. Henkinen valmentaja paljasti pikkuleijonien askelmerkit mestaruuteen – katso kuva. Luettavissa: <http://www.iltasanomat.fi/mmkiekkokartta/art-1451989590539.html> Luettu: 31.1.2016.

Piirainen, H. 2015. Tämä Urheilusanomien juttu vaikutti hallitusohjelmaan – lue kauhutari-
na lasten liikuntapommista tästä. Luettavissa: http://www.iltasanomat.fi/urheilu/art-1426675666362.html?fb_action_ids=10207075922167186&fb_action_types=og.shares&fb_ref=www-share Luettu: 31.12.2015.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Luettavissa: https://www.researchgate.net/profile/Tuija_Tammelin/publication/264886137_Liikunnan_edistaminen_lapsilla_ja_nuorilla_liikuntaan_vaikuttavat_tekijat_ja_liikuntainterventioiden_vaiikutukset_LIKES-tutkimuskeskus/links/53ff72b70cf24c81027d9ce9.pdf Luettu: 29.12.2015.

Rinta, T., Lipponen, H., Lind, P. & Tamminen, K. 2008. Vikarit vauhdissa – Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy sekä Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry.

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Ruusuvirta, M. 2010. Selvitys kuntien yhteistoiminnasta kulttuuri-,

liikunta- ja nuorisoalan kolmannen sektorin kanssa

hyvinvointipalvelujen tarjoamisessa. Luettavissa:

<http://extranet.nuorisuomi.fi/download/attachments/3245039/kunnat+ja+kolmassektor+2010.pdf> Luettu: 20.1.2016.

Ruutuaika. Neuvokas perhe. Luettavissa: <http://www.neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutuaika>

Luettu: 27.10.2015.

Solja, P. 2013. Tampere vauhdittaa lasten ja nuorten liikkumista. Luettavissa:

http://yle.fi/uutiset/tampere_vauhdittaa_lasten_ja_nuorten_liikkumista/6536224 Luettu: 21.12.2015.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Luettavissa:

https://keuda.moodle.fi/pluginfile.php/219306/mod_resource/content/1/varhaiskasvatus.pdf Luettu: 29.12.2015.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen, Tilannekatsaus – Lokakuu 2012. Luettavissa:

http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf Luettu: 28.11.2015.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus. Jyväskylä.

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. s. 62-73. PS-kustannus. Jyväskylä.

Tampereen kaupunki, 2015. Liikunta. Luettavissa: <http://www.tampere.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta.html> Luettu: 21.12.2015.

Tampereen liikuntasanomat , 2015. Tampereen liikuntasanomat – liikuntapalvelujen ajankohtaislehti 3/2015. Luettavissa: http://www.e-julkaisu.fi/tampereen_liikuntapalvelut/2015/03/ Luettu: 21.12.2015.

Tampereen tilakeskus liikelaitos 2015. Luettavissa:

<http://www.tampere.fi/tilakeskus/index.html> Luettu: 21.12.2015.

Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. Luettavissa: http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo92364&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth= Luettu: 21.1.2016.

Terveyskirjasto 2015. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042 Luettu: 29.12.2015.

Tiirikainen, M. 21.12.2015. Suunnittelija. Tampere, varhaiskasvatus ja perusopetus. Haastattelu. Tampere.

Tiirikainen, M. 22.1.2016. Suunnittelija. Tampere, varhaiskasvatus ja perusopetus. Haastattelu. Tampere.

Tolvanen, P., Vanhapiha, E., Tiilikainen, T., Veikkolainen, A., Kuokka, N. & Kinnunen, R. 2013. Yhdistykset palvelemissa yhteiskuntaa – ja toteuttamassa itseään. Kolmas lähde – hanke 2013. Aalto-yliopiston kauppakorkeakoulun Pienyrityskeskus. Saarijärvi.

TRKO – terve koululainen. Huomio liikunnan kokonaismäärään. Luettavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset/liikunnanmaara>. Luettu: 28.10.2015.

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi - Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Luettavissa: http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/moto_taituri_-_opas.pdf Luettu: 28.11.2015.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa – Valmentava elämäntapaohjaus. Edita. Helsinki.

UKK-instituutti, 2006. Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2006 – Lasten liikunta. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf> Luettu: 16.12.2015.

UKK-instituutti 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf Luettu: 30.12.2015.

UKK-instituutti, 2014. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. Luettavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen. Luettu: 28.10.2015.

UKK-instituutti, 2015. Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta. Luettavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta Luettu: 2.2.2016.

Valtion liikuntaneuvosto, 2014. Valtion liikuntaneuvoston lausunto opetussuunnitelman perusteista (OPS 2016). Luettavissa:

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/321/OPS_lausunto_lopullinen.pdf Luettu: 25.11.2015.

Viitala, R. 2004. Henkilöstöjohtaminen. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Viitala, R. 2013. Henkilöstöjohtaminen – Strateginen kilpailutekijä. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-kustannus. Juva.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja – didaktismetodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-Kirjat. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Hakuilmoitus urheiluseuroille

Hyvä tamperelainen seuraväki - Tampereen kaupungin varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen tuotantoalue hakee nuoria kesätöihin!

Tampereen kaupungin varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen tuotantoalue jatkaa hyvin toimivaa yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen kanssa. Tämän vuoden alusta neljä nuorta tamperelaista urheilijaa aloitti työskentelyn Tampereen perusopetuksessa, samalla suorittaen liikunnanohjauksen ammattitutkinnon oppisopimuskoulutuksessa.

Viime kesänä työllistimme tamperelaisten urheiluseurojen nuoria kesätöihin. Tulevana kesänä haluamme myös tarjota nuorille kesätyömahdollisuutta. Täten pyydämme välittämään työilmoitusta omissa toimintaympäristöissä ja kannustamaan nuoria hakemaan liikunnallisia kesätöitä Tampereen varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen tuotantoalueelta.

Haemme nuoria urheilijoita työskentelemään Tampereen kaupungin varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen tuotantoalueen työtehtäviin. Työntekijöiden työnkuva tulee sisältämään liikunnan ohjausta kesäkerhoissa, liikunnallisen toimintakulttuurin edistämistä ja sovittaessa myös oman seuran työtehtäviä. Työntekijöiden työt sijoittuvat kesä-heinäkuulle. Työntekijällä on mahdollisuus aamuharjoitteluun. Palkka ??? euroa/ kk. (viikkotyöaika 38,15 tuntia, joka sisältää mahdollisen aamuharjoittelun).

Mikäli olet kiinnostunut kesätöistä Tampereen varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen tuotantoalueella, lähetä vapaamuotoinen työhakemus liikuntakoordinaattori Mikko Tiirikaiselle sähköpostilla (mikko.tiirikainen@tampere.fi) 15.4.2015 mennessä. Otamme yhteyttä hakijoihin ja pyydämme heidät työpaikkahaastatteluun huhtikuun aikana.

Lisätietoja:

Mikko Tiirikainen

Tampere, varhaiskasvatus ja perusopetus

Liikuntakoordinaattori

Tampereen yläkoulun urheiluakatemiakoordinaattori

mikko.tiirikainen@tampere.fi

040

8063533

Liite 2. Kesäkerhojen aikataulut kesäkuu

	Kesäliikuttaja 1	Kesäliikuttaja 2	Kesäliikuttaja 3	Kesäliikuttaja 4
1.6.15	Suunnittelu	Suunnittelu	Suunnittelu	Suunnittelu
2.6.15	Henneri 8.30-15.30	Huusholli 10.00-16.30	Linnainmaa 8.30-15.30	Linnainmaa 8.30-15.30
3.6.15	Henneri 8.30-15.30	Huusholli 10.00-16.30	Linnainmaa 8.30-15.30	Linnainmaa 8.30-15.30
4.6.15	Rantaperkiö 8.30-15.30	Rantaperkiö 8.30-15.30	Leinola 8.30-15.30	Leinola 8.30-15.30
5.6.15	Rantaperkiö 8.30-15.30	Rantaperkiö 8.30-15.30	Leinola 8.30-15.30	Leinola 8.30-15.30
8.6.15	Rantaperkiö 8.30-15.30	Rahola 8.30-15.30	Rahola 8.30-15.30	Linnainmaa 8.30-15.30
9.6.15	Rantaperkiö 8.30-15.30	Rahola 8.30-15.30	Rahola 8.30-15.30	Linnainmaa 8.30-15.30
10.6.15	Rantaperkiö 8.30-15.30	Rahola 8.30-15.30	Leinola 8.30-15.30	Linnainmaa 8.30-15.30
11.6.15	Rantaperkiö 8.30-15.30	Rahola 8.30-15.30	Leinola 8.30-15.30	Linnainmaa 8.30-15.30
12.6.15	x - MJ-kisat	Rahola 8.30-15.30	Leinola 8.30-15.30	Linnainmaa 8.30-15.30
15.6.15	x - MJ-kisat	Rahola 8.30-15.30	Linnainmaa 9.30-16.00	Leinola 8.30-15.30
16.6.15	Henneri 8.30-15.30	Rahola 8.30-15.30	Linnainmaa 8.30-15.30	Leinola 8.30-15.30
17.6.15	Henneri 8.30-15.30	Rahola 8.30-15.30	Linnainmaa 8.30-15.30	Leinola 8.30-15.30
18.6.15	Juhannuskisat 8.00-->	Juhannuskisat	Juhannuskisat	Juhannuskisat
19.6.15	x	x	x	x

	Kesäliikuttaja 5	Kesäliikuttaja 6	Kesäliikuttaja 7	Kesäliikuttaja 8
1.6.15	Suunnittelu	Suunnittelu	Suunnittelu	Suunnittelu
2.6.15	Huusholli 10.00-17.00	x	Henneri 8.30-15.30	
3.6.15	Huusholli 10.00-17.00	x	Henneri 8.00-14.30	
4.6.15	Annala 8.00-14.00	x	Annala 8.00-15.00	
5.6.15	Annala 8.00-14.00	x	Annala 8.00-14.30	
8.6.15	x	Henneri 8.30-15.30	Annala 8.30-15.30	
9.6.15	x	Henneri 8.30-15.30	Annala 8.00-14.30	
10.6.15	x	Annala 8.30-15.30	Henneri 8.30-12.30	
11.6.15	x	Annala 8.30-15.30	Henneri 8.00-16.00	
12.6.15	x	Huusholli 8.30-15.30	Henneri 8.00-16.00	
15.6.15	Annala 9.30-16.00	Rantaperkiö 8.30-15.30	x	
16.6.15	Annala 9.30-16.00	Rantaperkiö 8.30-15.30	x	
17.6.15	Annala 9.30-16.00	Rantaperkiö 8.30-15.30	x	
18.6.15	Juhannuskisat	Juhannuskisat	x	
19.6.15	x	x	x	
22.6.15	Huusholli 9.30-16.00	Huusholli 8.30-15.30		
23.6.15	Huusholli 9.30-16.00	Huusholli 8.30-15.30		
24.6.15	Huusholli 9.30-16.00	Huusholli 8.30-15.30		
25.6.15	Huusholli 8.00-14.00	Huusholli 8.30-15.30		
26.6.15	Huusholli 9.30-16.00	Huusholli 8.30-15.30		

Liite 3. Kesäkerhojen aikataulut heinäkuu

	Kesäliikuttaja 8	Kesäliikuttaja 7	Koordinaattori
29.6.15	Sampo 8.30-15.30	Maijalanpuisto 8.30-15.30	Kalevanharju
30.6.15	Sampo 8.30-15.30	Maijalanpuisto 8.30-10.30	Kalevanharju
1.7.15	Sampo 8.30-15.30	Maijalanpuisto 8.30-15.30	Kalevanharju
2.7.15	Sampo 8.30-15.30	Maijalanpuisto 8.30-15.30	Liisanpuisto
3.7.15	Sampo 8.30-15.30	Maijalanpuisto 8.30-15.30	Liisanpuisto
6.7.15	Sampo 8.30-15.30	Maijalanpuisto 8.30-15.30	Kalevanharju
7.7.15	Sampo 8.30-15.30	Maijalanpuisto 8.30-15.30	Kalevanharju
8.7.15	Vellamo 8.30-15.30	Maijalanpuisto 8.00-14.30	Kalevanharju
9.7.15	Vellamo 8.30-15.30	Maijalanpuisto 8.30-15.30	Kalevanharju
10.7.15	Vellamo 8.30-15.30	Maijalanpuisto 8.30-15.30	
13.7.15	Niemenranta 8.30-15.30	Vellamo 8.30-15.30	Kalevanharju
14.7.15	Niemenranta 8.30-15.30	Vellamo 8.30-15.30	Kalevanharju
15.7.15	Niemenranta 8.30-15.30	Pelipäivä	Tuomikuja
16.7.15	Niemenranta 8.30-15.30	Pappila 8.30-15.30	Tuomikuja
17.7.15	Niemenranta 8.30-15.30	Pappila 8.30-15.30	Tuomikuja
20.7.15	Niemenranta 8.30-15.30	Pappila 8.30-15.30	Tuomikuja
21.7.15	Niemenranta 8.30-15.30	Pappila 8.30-15.30	Tuomikuja
22.7.15	Niemenranta 8.30-15.30	Pappila 8.30-15.30	Tuomikuja
23.7.15	Niemenranta 8.30-15.30	Pappila 8.30-15.30	Liisanpuisto
24.7.15	Niemenranta 8.30-15.30	Pappila 8.30-15.30	Liisanpuisto
27.7.15	Niemenranta 8.30-15.30	Pappila 8.30-15.30	Tuomikuja
28.7.15	Niemenranta 8.30-15.30	Pappila 8.00-14.30	Tuomikuja
29.7.15	Sampo 8.30-15.30	Maijalanpuisto 8.30-15.30	Tuomikuja
30.7.15	Sampo 8.30-15.30	Maijalanpuisto 8.30-15.30	Liisanpuisto
31.7.15	Sampo 8.30-15.30	Maijalanpuisto 8.30-15.30	Liisanpuisto

Suunnittelupäivä

1.6.2015

Ohjelmassa

- Työsopimukset ja verokortit
- Työvuorolistat
- Poissaoloilmoitukset
- Suunnittelu
- Liikuntapäivä 18.6

Poissaolot & bussikortit

- Ilmoitukset minulle soittamalla numeroon 040 6725241
- Pidemmässä tapauksissa sairauslomatodistus terveyskeskuksesta – toimitetaan kotiyksikön esimiehelle
- Mahdollisuus saada bussikortti työpäivän aikaiseen liikkumiseen (ei koti-työ matkoille)

Tehtävät kerhoissa

- Liikunnallisten leikkien ja pelien suunnittelu ja toteutus
- Käyttäkää hyväksenne kenttiä, puistoja ja lähimetsiä jos mahdollista
- Liikuntavälineinä käytetään kerhoissa jo olevia välineitä → tarpeen vaatiessa hankitaan lisää

- Liikuntaa on mahdollista järjestää ulkoilun aikana, mutta myös muinakin aikoina, jos jotain sisätiloja käytettävissä
 - Kerhon aikataulun mukaan ehdottakaa myös itse toimintaan – kaikkeen ei tarvitse kaikkien osallistua
 - Kaiken toiminnan ei tarvitse myöskään olla tarkkaan organisoitua – esim. pallopelit kulkevat monesti omalla painollaan.
-
- Muistakaa, että te ette ole vastuussa lapsista, ettekä kerhon toiminnasta
 - Teidän vastuulla on aktivoittaa päiviä
 - Kaikki apu mitä teistä saadaan otetaan pääsääntöisesti ilolla vastaan

- Pyrkikää innostamaan myös vähemmän liikkuvia lapsi mukaan → kaikista tärkein kohderyhmä
- Pitäkää yllä positiivista asennetta ja kannustakaa sekä kehukaa kaikkia paljon!
- Mitä enemmän itse heittäydytte mukaan, sitä enemmän myös lapset innostuu
- **LIIKUNTAA ILMAN KILPAILUA**

- Koko ajan ette tule liikuntaa vetämässä. Olkaa silloin apuna kerhon vetäjille ja mukana lasten toiminnassa.
- Muistakaa ottaa sään mukainen varustus!

Tehtävä!

1. Ison ryhmän pelit ja leikit
2. Pienryhmän pelit ja leikit
3. Sisällä mahdolliset pelit ja leikit

Suunnitelkaa päiväohjelma

Aamu: 9-11

Iltapäivä: 13-15

Läpikäynti ja keskustelu

Urheilupäivä 18.6

- Pyynikin kentällä 18.6 kello 9.00-12.00
- Mitä tehdään?
- Toivomus, että kilpailu itsensä kanssa pääroolissa

Liite 5. Liikuntavälinepussin sisältö

	Iso pussi	Pieni pussi
Hyppynaru	5	5
Hyppypussit	4	2
Jalkapallo	1	1
Kauhapallomaila+palo	6	6
Lyhyt maila	4	2
Merkkikartiot	40	40
Pallopumppu + pää	1	1
Pehmofrisbee	2	1
Pesismaila+pallo	2	1
Pikkupallot	100	100
Pilli	1-2	1
Pitkä hyppynaru	1	1
Tennispallot	15	15
Twist-naru	1-2	1
Värikäs pallo	4	2
Yleispallo	2	2